

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**FLUIR NAS ORGANIZAÇÕES:  
PROMOÇÃO DAS EXPERIÊNCIAS DE FLUXO PELO  
PROJECTO VIVER SAUDÁVEL DA ORGANIZAÇÃO  
MÉDICOS DO MUNDO**

**Diana Raquel Martins de Arruda**

**Mestrado Integrado em Psicologia**

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica**

**2009**

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**FLUIR NAS ORGANIZAÇÕES:  
PROMOÇÃO DAS EXPERIÊNCIAS DE FLUXO PELO  
PROJECTO VIVER SAUDÁVEL DA ORGANIZAÇÃO  
MÉDICOS DO MUNDO**

**Diana Raquel Martins de Arruda**

**Dissertação, orientada pelo Prof. Doutor Luís Miguel Neto**

**Mestrado Integrado em Psicologia**

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica**

**2009**

*“As pessoas acreditam em si para que possam pegar nos seus objectivos e ganharem novas formas de viver “*

Csikszentmihalyi (Comunicação pessoal. 20 Junho, 2009)

*O meu objectivo foi aprender com a tese, a qual alterou o meu ser!*

*Diana Arruda*

## **Agradecimentos**

*Ao Professor Doutor Luís Miguel Neto, sem a sua orientação as ideias para a construção da tese não, esta não tinha fluído. Agradeço também o seu apoio e incentivo em termos do meu desenvolvimento com bases da Psicologia Positiva.*

*Aos Utentes da Organização Médicos do Mundo, os que participaram na Investigação e os que não participaram directamente mas que me receberam como voluntária com muito carinho e amizade, acolhendo-me como uma “neta”.*

*Ao Dr. Everton por ter sido tão prestável na Investigação e por ser tão generoso com as pessoas do Projecto Viver Saudável, sem ele o Projecto não seria tão bom.*

*À professora Helena Marujo, pelos conselhos acertados e apoio, de espontânea vontade.*

*Ao Professor Wolfgang Lind, por ter sido um modelo a seguir, como pessoa e como profissional.*

*Aos meus pais, foram eles que tornaram possível a minha permanência na Faculdade. Ao meu Pai por me ter transmitido os “genes” da Loucura da Família Arruda e à minha mãe pelas doces palavras ditas ao telefone as quais reconfortaram-me nos momentos em que acreditei não conseguir.*

*Ao Tiago, meu amor, meu companheiro, por me ter acompanhado, apoiado e compreendido ao longo da construção da tese; por ter questionado construtivamente o que ia sendo feito ao longo deste ano, por me ter motivado a ser cada vez melhor.*

*Aos meus irmãos Luis, Pedro e Marina. Ao Luis, por no momento certo ter dito as palavras certas dando forças para continuar; ao Pedro pelo apoio incondicional, mesmo estando longe, bastava um telefonema e ele ajudava; à Marina por me dizer “the Sun will come out tomorrow...” sempre que necessitei e por compreender a minha ausência.*

*A todos os meus colegas da faculdade: à Ana Catarina Gonçalves por ajudar, ouvir, criticar e aplaudir; à Joana Ribeiro por me apoiar e motivar em ser honesta comigo e com os Leitores; à Daniela Anéis, por se prontificar a ajudar sempre que necessitei; à minha querida Diana Almeida pelo apoio dado ao longo deste ano e, a todos os outros colegas que estiveram presentes e que me apoiaram na construção deste projecto.*

*A todos os meus amigos, que se mantiveram presentes, apoiaram e compreenderam as minhas ausências, destacando a Débora, a Elga e o Zé.*

*À Professora Doutora Isabel Narciso, à Professora Doutora Maria Teresa Ribeiro e à Professora Rita Egídio pela transmissão de sabedoria ao nos últimos anos de curso.*

*A todas as boas experiências passadas ao longo deste ano trabalhoso e difícil: a todas as pequenas coisas do quotidiano que me proporcionaram experiências com qualidade; a todos os grandes feitos alcançados, os quais me fizeram crescer como pessoa (destacando o Voluntariado na Organização Médicos do Mundo e o Primeiro Congresso Internacional de Psicologia Positiva).*

*A todos vocês muito Obrigada!*

*Diana Arruda*

## **Resumo**

O objectivo global do Projecto Viver Saudável da Organização Médicos do Mundo consiste na promoção do Envelhecimento Activo, o qual encontra-se correlacionado com as Experiências de Fluxo dos idosos. A presente investigação destina-se a verificar até que ponto o Projecto Viver Saudável proporciona experiências de fluxo aos idosos através da medição da Qualidade das Experiências enquanto os utentes participantes encontram-se a desempenhar actividades do Projecto e enquanto desempenham actividades “fora” do Projecto. Esta medição foi feita a quatro utentes do Projecto Viver Saudável, com as metodologias da Psicologia Positiva: Método de Amostragem Experiencial e Inquérito Apreciativo. Após a obtenção dos resultados verificou-se a eficácia do Suporte Social para que os utentes participantes tenham uma qualidade das experiências positiva, o qual é proporcionado pela Organização Médicos do Mundo.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Activo; Qualidade das Experiências; Experiência de Fluxo; Método de Amostragem Experiencial; Inquérito Apreciativo.

## **Abstract**

The overall goal of the Project “Viver Saudável” from the World Medical Organization is to promote the active aging, which is correlated with the Flow Experiences in older people. This research aims to verify how the Project “Viver Saudável” provides Flow experiences in older people by measuring the quality of experience when the participants perform activities in the Project or do activities "outside" of the Project. This measurement was applied to four users of the Project “Viver Saudável” using Positive Psychology measures: Experience Sampling Method and Appreciative Inquiry. The results indicated the effectiveness of Social Support to the participants in a positive quality of experience, which is provided by the World Medical Organization.

**Keywords:** Active Aging; Quality of Experience, Flow experiences; Experience Sampling Method; Appreciative Inquiry.

## Índice

Introdução .....	1
1. Enquadramento Teórico .....	1
1.1. Caracterização da Organização Médicos do Mundo e do Projecto Viver Saudável .....	1
1.2. O ser idoso .....	4
1.3. O envelhecimento Activo .....	5
1.3.1. Promoção do Envelhecimento Activo .....	6
1.4. A Psicologia Positiva .....	9
1.4.1. A experiencia de fluxo .....	10
1.4.2. A Importância de fluir para o indivíduo .....	11
1.4.3. Percepção da experiencia de fluxo .....	13
2. Metodologia .....	15
2.1. Desenho da Investigação .....	15
2.2. Caracterização da Amostra .....	16
2.3. Metodologias utilizadas .....	16
2.3.1. Método de Amostragem Experiencial .....	16
2.3.2. Inquérito Apreciativo .....	19
3. Resultados .....	23
3.1. Resultados Senhora A .....	23
3.1.1. A voz da Senhora A .....	23
3.1.2. A Voz da ciência e dos Resultados .....	24
3.2. Resultados da Senhora B .....	26
3.2.1. A voz da senhora B .....	26
3.2.2. A voz da ciência e dos resultados .....	27
3.3. Resultados da Senhora C .....	28
3.3.1. A voz da Senhora C .....	28
3.3.2. A voz da ciência e dos resultados .....	29
3.4. Resultados do Senhor D .....	30
3.4.1. A voz do Senhor D .....	30
3.4.2. A voz da ciência e dos resultados .....	31
3.5. A Voz da Organização Médicos do Mundo .....	33



4. Discussão .....	33
4.1. Discussão geral dos resultados .....	33
4.2. Discussão dos resultados obtidos pelo Método de Amostragem Experiencial ...	34
4.3. Discussão dos dados obtidos pelo Inquérito Appreciativo .....	35
4.4. Críticas metodológicas .....	36
4.3.1. Críticas ao Método de Amostragem Experiencial .....	36
4.3.2. Críticas ao Inquérito Appreciativo .....	38
5. Conclusões .....	39
Referencias Bibliográficas .....	40

## **Anexos**

- I. Bloco de Questionários do Método de Amostragem Experiencial
- II. Códigos de repostas qualitativas aos questionários do MAE
- III. Esquema de repostas dadas e avaliação do canal onde o Participante se encontrava
- IV. Guião da entrevista Appreciativa
- V. Entrevista integral do Participante A
- VI. Respostas dadas nos questionários pelo Participante A
- VII. Entrevista integral do Participante B
- VIII. Respostas dadas nos questionários pelo Participante B
- IX. Entrevista integral do Participante C
- X. Respostas dadas nos questionários pelo Participante C
- XI. Entrevista integral do Participante D
- XII. Respostas dadas nos questionários pelo Participante D

## **Introdução**

A experiência óptima ou fluir, leva os indivíduos a sentirem-se donos do seu próprio destino, e a controlarem as suas acções. Nas raras ocasiões em que este tipo de experiência acontece o indivíduo tem uma sensação de enorme alegria, uma sensação profunda de gozo, a qual se torna num marco da memória de como deveria ser a vida. As experiências de Fluxo não acontecem exclusivamente em condições extremamente favoráveis, havendo muitas vezes reacções extraordinárias a coisas muito simples (Csikszentmihalyi, 2002).

Sendo as experiências de Fluxo tão positivas e podendo elas acontecer em várias situações faz sentido avaliar se estas experiências são fomentadas pela Organização Médicos do Mundo, mais propriamente pelo Projecto Viver Saudável, verificando assim até que ponto o Projecto cria condições necessárias para que os Utentes consigam fluir.

A experiência de Fluxo e as metodologias utilizadas na presente investigação (Método de Amostragem Experiencial e Inquérito Apreciativo) têm como base a Psicologia Positiva, a qual se pretende fomentar na Organização Médicos do Mundo. Para que esta seja transmitida de forma adequada, deve-se levar a que os Leitores com vínculo à Organização experienciem os benefícios desta vertente em crescimento da Psicologia (Seligman, comunicação pessoal a 18 de Junho de 2009). Assim, a seguinte investigação tem como objectivo ser experiencial para com os leitores, principalmente se tiverem algum vínculo à Organização Médicos do Mundo.

## **1. Enquadramento Teórico**

### **1.1. Caracterização da Organização Médicos do Mundo e Projecto Viver Saudável**

Pimentel (2008) refere que Portugal é uma Sociedade-providência, a qual é definida por Santos como «as redes de relações interconhecimento, de reconhecimento mútuo e de entreajuda baseadas em laços de parentesco e de vizinhança, através das quais pequenos grupos sociais trocam bens e serviços numa base não mercantil...» (Santos, 1993, citado por, Pimentel, 2008). Actualmente ao conceito de Sociedade-providência encontra-se adaptado na medida em que inclui uma vertente formal, que resulta da actuação das instituições de solidariedade sem fins lucrativos (Pimentel, 2008). No âmbito destas “instituições de solidariedade” sem fins lucrativos encontra-se a Organização Médicos do Mundo.

A Organização Médicos do Mundo (MdM) consiste numa Organização Não Governamental (ONG) de ajuda humanitária e cooperação para o desenvolvimento, sem filiação partidária ou religiosa, cujo trabalho assenta no direito fundamental de todos os seres humanos terem acesso a cuidados de saúde independentemente da sua nacionalidade, religião ou ideologia. Assim, a prestação de cuidados globais de saúde é o pilar da acção de Médicos do Mundo, onde se tenta fazer chegar aos mais desprotegidos um conceito alargado de saúde, que inclui o bem-estar físico, psíquico e social, tal como foi definido pela Organização Mundial de Saúde na conferência que decorreu em 1979 em Alma Ata. De forma a fazer chegar um conceito alargado de saúde aos mais desprotegidos a Organização MdM estipulou como principais objectivos: prestar cuidados de saúde às populações mais vulneráveis, quer em situações de emergência quer no combate à exclusão social, fora e dentro do país; estimular o empenho voluntário de médicos e de outros profissionais de saúde e; garantir o apoio de outros profissionais qualificados, necessários para um bom desempenho das missões. Em Portugal a Organização Médicos do Mundo foi fundada em 1999 por um grupo de médicos. Neste momento a sede funciona em Lisboa, com representações em Lisboa, Porto e Évora. A colaborar com a Organização existe: cerca de 37.000 doadores, 200 voluntários activos e 280 sócios, apoiados por uma equipa operativa (retirado do Sítio da Internet <http://www.medicosdomundo.pt/>).

O Projecto Viver Saudável consiste numa área de intervenção na representação de Lisboa da Organização MdM que perdura desde Abril de 2002 até à actualidade, no Bairro da Picheleira, freguesia do Beato. Este Projecto destina-se a prestar apoio gratuito a idosos em situação de dependência que vivem isolados e inseridos numa rede deficitária de apoio social e que, na sua maioria, vivem sozinhos e em muitos casos em condições socioeconómicas precárias (retirado do Sítio da Internet <http://www.medicosdomundo.pt/>).

O Projecto Viver Saudável tem como objectivo global contribuir para uma melhoria da qualidade de vida (bem-estar físico, psíquico e social) dos idosos do Bairro da Picheleira, promovendo o envelhecimento activo. Como objectivos específicos o Projecto apresenta os seguintes: proporcionar um acesso mais fácil aos cuidados de saúde através de uma relação de proximidade com o Sistema Nacional de Saúde; efectuar acções de promoção da saúde e prevenção da doença de forma a contribuir para a mudança comportamental; contribuir para a adopção de comportamentos saudáveis (Organização Médicos do Mundo, 2008).

Desde o início do Projecto, têm sido desenvolvidas actividades com os idosos, as quais vão de encontro com os objectivos definidos para cada ano. Estas actividades ocorrem

ao nível de dois domínios: ao nível do Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD) e ao nível do Convívio entre os idosos utentes. No SAD são realizadas as seguintes actividades: 1) prestação de cuidados primários de saúde, onde decorrem visitas domiciliárias de enfermeiros e, em alguns casos pontuais, de médicos voluntários; 2) apoio psico-afectivo ao domicílio, prestado por voluntários; 3) higiene ao lar e ao utente, prestado por ajudantes familiares, de acordo com um plano estabelecido para cada utente; 4) ajuda em tarefas diárias, executadas por todos os colaboradores do Projecto, as quais por algum motivo, o beneficiário não consegue realizar.

No convívio as actividades desenvolvidas dividem-se em quatro domínios: apoio social, promoção e monitorização da saúde, ateliês pedagógicos e actividades socioculturais. Ao nível do Apoio Social decorre: 1) o Atendimento Social Individual e; 2) sessões de informação de grupo, subordinadas aos direitos sociais dos idosos e sobre os dispositivos de ajuda existentes. As actividades no âmbito da promoção e monitorização da saúde consistem em: 1) rastreios semanais, da tensão arterial, glicemia e colesterol; 2) apoio médico, através de consultas que decorrem pelo menos uma vez por mês, onde se faz o encaminhamento para o Sistema Nacional de Saúde, se facilita a prescrição de receitas médicas e se distribui medicação mediante guia de tratamento e; 3) acções de informação para a saúde. Os ateliês pedagógicos dependem em grande parte das propostas de voluntários. Ao longo da presente investigação, desenvolveram-se os seguintes ateliês: alfabetização, ginástica e fisioterapia, expressão plástica, fotografia, desenvolvimento do sentido de humor, dinâmicas de grupo, teatro, artesanato e yoga. Pontualmente no projecto decorrem actividades socioculturais, nomeadamente visitas a museus, exposições, passeios lúdicos e festejos de datas simbólicas. Todos os dias úteis da semana é oferecido um lanche aos utentes do convívio, com vista a combater a precariedade das condições económicas de alguns idosos e combater o isolamento social (Organização Médicos do Mundo, 2008).

Uma das grandes vantagens da Organização MdM consiste em fazer com que os utentes recebam apoio, permanecendo na sua zona de residência, levando a uma constante interacção com as pessoas que lhes são mais próximas. Ultimamente as relações de comunidade e de vizinhança têm perdido importância, especialmente nos grandes aglomerados urbanos onde nem sempre há raízes comuns, onde as pessoas cruzam sem se conhecerem e onde é difícil manter e reproduzir modos de vida associados a formas de solidariedade baseadas no parentesco e na ancoragem, mas no Bairro da Picheleira a Organização MdM mostra que é possível existir uma pequena comunidade unida, a qual é

importante para o idoso manter o seu equilíbrio emocional e psíquico, mantendo-se activo, e tendo objectivos e continuar a aprender e a crescer interiormente (Pimentel, 2008).

## **1.2. O Ser Idoso**

Como referido anteriormente, o Projecto Viver Saudável da Organização Médicos do Mundo tem como objectivo global contribuir para uma melhoria da qualidade de vida dos idosos utentes, promovendo o envelhecimento activo (Organização Médicos do Mundo, 2008). Segundo Sequeira (2007), o envelhecimento está associado a um conjunto de alterações biológicas, psicológicas e sociais que se processam ao longo da vida, logo é difícil determinar uma idade a partir da qual se possam considerar as pessoas idosas. No entanto, a World Health Organization. [WHO] (2002) refere que a idade estandardizada para considerar as pessoas idosas corresponde aos 60 anos, apesar de esta idade ser somente a idade cronológica do indivíduo e de ser necessário considerar outras idades (psíquica e social, física e biológica, por exemplo) aquando a implementação de programas comunitários (WHO, 2002; Pimentel, 2008; Spar e La Rue, 1998). A proporção de pessoas com idades superiores a 60 anos, cresce mais rápido do que outro grupo etário a nível mundial. Espera-se em 2025 um aumento de 223% de idosos em todo o mundo. A maior percentagem de idosos *per capita* encontra-se na Europa, em 2002 Portugal era um dos 10 países com uma maior proporção de pessoas com idades superiores a 60 anos (com uma percentagem de 21,1%) (WHO, 2002). Dado este aumento da população idosa é necessário ponderar relativamente aos problemas que afectam os idosos e, consequentemente a população (Pimentel, 2008).

Aquando o estudo com idosos é preciso ter em conta que as várias formas de envelhecer incluem idosos bem-sucedidos e activos, mas também idosos incapazes, cuja autonomia está limitada pela doença e pelo contexto onde vivem. A complexidade do processo de envelhecimento e a heterogeneidade dos resultados emergem tanto em termos da qualidade de vida, como de outros indicadores psicossociais. Há, contudo, aspectos recorrentes que parecem ser transversais à vivência dos mais velhos, como o sentimento de solidão, provavelmente o resultado mais partilhado da singularidade de cada experiência individual (Paúl, Fonseca, Martín e Amado, 2005).

Os idosos são um recurso precioso e muitas vezes ignorado, que dão um contributo importante para a construção, sempre em evolução das sociedades. A maioria dos idosos continua a ser um recurso vital para as suas famílias e comunidades. Muitos deles continuam a trabalhar em sectores formais e informais (WHO, 2002).

### **1.3. O envelhecimento activo**

O termo envelhecimento activo consiste numa nomenclatura de um paradigma que tem sido estudado ao longo dos últimos anos e referido de diversas formas: “envelhecimento saudável”; “envelhecimento bom”; “envelhecimento bem sucedido”; “envelhecimento competente”; “envelhecimento produtivo” e; “envelhecimento óptimo” (Fernández-Ballesteros, 2005). Ao longo da investigação será utilizado o termo envelhecimento activo dado que, por um lado consiste na terminologia utilizada pela Organização MdM e por outro lado, segundo a WHO (2002), o termo “activo” refere-se a uma participação em termos sociais, culturais, espirituais e cívicos, não significando estar somente activo. Ao considerar-se o termo envelhecimento activo, tem-se em conta que os idosos que se reformam, ou os que estão doentes e têm algumas incapacidades podem permanecer activos e contribuir para as famílias, pares, comunidades e nações. São várias as definições de envelhecimento activo no entanto, a maioria delas considera quatro grupos de factores: 1) boa saúde e boas capacidades funcionais (ou baixa probabilidade de ficar doente e de adquirir incapacidades associadas ao envelhecimento); 2) Elevado funcionamento cognitivo e emocional; 3) Elevado funcionamento físico; e 4) Envolvimento com a vida (Fernández-Ballesteros, 2005). Este tipo de envelhecimento permite que as pessoas estimulem o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do ciclo de vida e que participem na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades, enquanto as sociedades lhes conferem protecção, segurança adequados e, cuidados sempre que os indivíduos necessitem de assistência (WHO, 2002).

O envelhecimento activo pode ser determinado por condições físicas e ambientais; condições económicas e sociais; pela existência de serviços sociais e de saúde disponíveis; e por condições comportamentais e psicológicas. Este conjunto de condições inclina-se tendencialmente para dois grandes grupos: contextual (sócio-económico, cultural, ambiental, saúde e serviços sociais) e pessoal (factores individuais e comportamentais) (Fernández-Ballesteros, 2005; Paúl et al., 2005). O envelhecimento activo pode ser um processo que diz respeito a todas as pessoas e uma tarefa de curso de vida, para tal, a nível da sociedade cabe a responsabilidade de criar espaços e equipamentos sociais diversificados, seguros e acessíveis aos mais velhos, garantindo e fomentando a sua participação cívica, a todos os níveis de decisão. A promoção da vida social, solidária e voluntária, o exercício da cidadania é uma responsabilidade colectiva e um dever e direito individual. A rede de suporte social de cada um e principalmente a existência de relações significativas (confidentes) deve corresponder a

um investimento afectivo e solidário e constitui seguramente um capital decisivo ao longo da vida e também durante o envelhecimento (Paúl, no prelo).

São necessárias políticas e programas de envelhecimento activo para permitir que as pessoas continuem a trabalhar de acordo com as suas capacidades e preferências à medida que envelhecem, atrasando possíveis défices e doenças crónicas que custam ao indivíduo, famílias e sistema de saúde (WHO, 2002) e levando a que os indivíduos tenham as seguintes características de envelhecimento activo: auto-aceitação, relações positivas com os demais; autonomia; controlo do ambiente; objectivos de vida e desenvolvimento pessoal (Ryff, 1982, citado por Lima, 2004).

### **1.3.1. Promoção do envelhecimento activo**

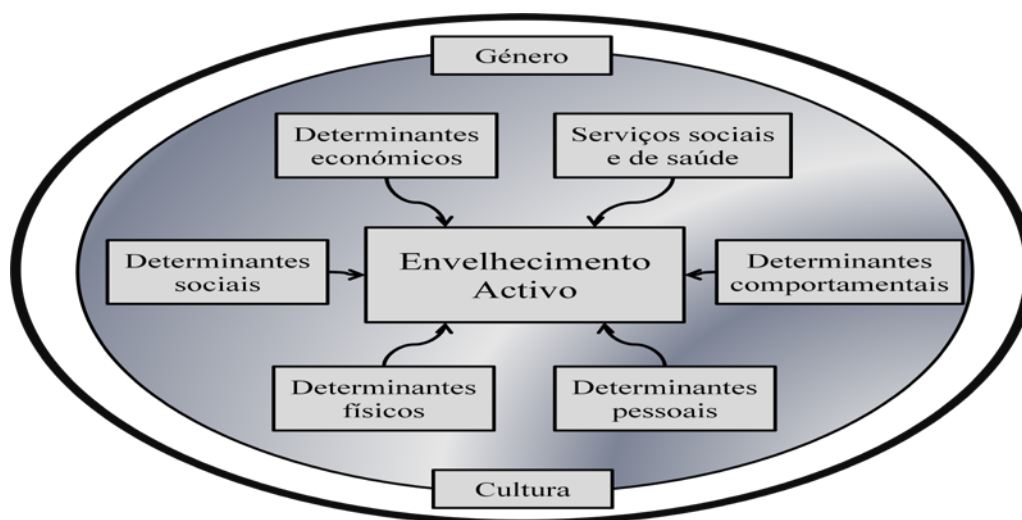
Sempre que o envelhecimento activo é potenciado pelas sociedades ocorre: 1) menor número de mortes prematuras nos estádios do ciclo de vida inferiores à terceira idade; 2) menos défices associados a doenças crónicas nas idades mais avançadas; 3) maior número de pessoas a desfrutar de uma melhor qualidade de vida ao longo do desenvolvimento; 4) maior participação em aspectos sociais, culturais, económicos e políticos da sociedade, bem como em tarefas domésticas e associadas à vida familiar e comunitária, à medida que a população envelhece; 5) menores custos associados ao tratamento médico e aos serviços de saúde (WHO, 2002).

Ao realizar-se actividades que promovam a saúde tende-se a enfatizar as possíveis doenças dos indivíduos e as respostas a essas doenças, esquecendo todo o seu contexto psicossocial. No entanto, os cuidados de saúde constituem uma pequena proporção para se estabelecer um potencial envelhecimento bem-sucedido. Alguns de outros determinantes de bem-estar que não se encontram no legado genético também contribuem para um estado de bem-estar (Paúl et al., 2005). A saúde, enquanto ausência de doença, continua a ser uma área fulcral para a qualidade de vida dos idosos. Mas, é importante introduzir-se o conceito de qualidade de vida, na área da saúde, mudando o modelo de abordagem das questões da saúde, e passar-se a dar uma ênfase mais holística, biopsicossocial ao invés de biomédica (Paúl et al., 2005).

Na Figura 1, é possível encontrar os determinantes que influenciam o envelhecimento activo, considerados pela WHO (2002). Apesar de serem apresentados alguns determinantes, é necessário realizar mais investigações para se clarificar e especificar o papel de cada determinante, tal como a interacção entre os determinantes no processo de envelhecimento

activo (WHO, 2002), promovendo assim o envelhecimento activo de forma cada vez mais eficiente (Paúl, et al., 2005).

Através da figura verifica-se a consideração de dois determinantes transversais: cultura e género. A cultura é considerada porque são os valores culturais que determinam largamente de que forma é que a sociedade vê os idosos e todo o processo de envelhecimento, além de influenciar comportamentos associados à saúde. O género, apesar de depender da cultura, influencia o estatuto social dos indivíduos, o qual é diferente para mulheres e homens.



**Figura 1:** Determinantes do envelhecimento activo

*Nota:* Adaptado de *Active Ageing: A policy Framework*, World Health Organization, 2002, p. 19.

Como se pode identificar na Figura 1, além dos determinantes transversais, referidos acima, existem outros seis determinantes a considerar aquando a promoção do envelhecimento activo, os quais serão mencionados em seguida, e são considerados na sua maioria pela Organização MdM.

*Determinantes relacionados com os serviços sociais e de saúde:* Aquando a consideração destes determinantes é importante ter em conta: a promoção da saúde e prevenção (primária, secundária e terciária) da doença, com o objectivo de diminuir o risco de défices; o acesso a serviços de tratamento; os cuidados a longo prazo, efectuados por cuidadores informais (como a família, amigos e vizinhos) ou profissionais (como os serviços sociais de saúde), os quais asseguram que o indivíduo tenha acesso aos cuidados básicos, mesmo que não os consiga realizar por si, ajudando a manter a qualidade de vida deste e; a necessidade de serviços de saúde mental que tenham um especial cuidado na realização de



diagnósticos aos idosos (WHO, 2002). Este determinante é fomentado no Projecto Viver Saudável essencialmente peça equipa do SAD.

*Determinantes comportamentais:* Consideram factores comportamentais que possam contribuir para uma melhoria na participação activa dos idosos, são por exemplo a actividade física, e a alimentação saudável, ambos fomentados pela Organização MdM. Como alguns idosos vivem sozinhos, por vezes esquecem-se de tomar a medicação prescrita pelo médico, logo a toma da medicação pode ser um factor importante de considerar aquando a análise de determinantes comportamentais (WHO, 2002).

*Determinantes biológicos:* ter em conta a biologia e genética aquando a consideração de determinantes associados a factores pessoais. Além da biologia e genética convém considerar os factores psicológicos, a inteligência e as capacidades cognitivas dos indivíduos porque estas declinam com o envelhecimento, sendo por isso preditoras do envelhecimento activo e da longevidade. É importante considerar que outros factores, como a auto-eficácia ou o *coping* são adquiridos ao longo da vida do indivíduo (WHO, 2002).

*Determinantes físicos:* Consideram o próprio ambiente onde o idoso se insere porque, este ambiente pode marcar a diferença em termos da independência do indivíduo, nomeadamente a existência de meios de transporte; o facto de o bairro ser seguro, o viver perto de alguns familiares, entre outros. (WHO, 2002).

*Determinantes sociais:* O apoio social fornecido ao indivíduo pode consistir em três medidas: integração social, frequência de contactos estabelecidos com os outros; apoio recebido, correspondente à quantidade de ajuda efectivamente fornecida por elementos da rede social e; apoio percebido (Paúl, no prelo). O apoio social, quando inadequado encontra-se associado a um aumento da mortalidade mais precoce (Bennett, 2002) no entanto, se for adequado geralmente melhora a saúde do indivíduo e o seu bem-estar (WHO, 2002). Segundo Krause (2001), cit. por Paúl et al. (2005) a actividade social mais importante nomeada pelos idosos é conversar com os vizinhos, logo ter suporte social é o aspecto-chave do envelhecimento bem-sucedido. Convém fazer uma diferenciação entre redes familiares e redes de amigos, sendo que a primeira é “involuntária” e baseada no sentido de obrigação, enquanto a segunda é uma escolha voluntária logo, é mais positivo o efeito das redes de suporte de amigos e vizinhos. Apesar do referido, o cuidado familiar prestado aos idosos continua a ser de extrema importância para o bem-estar dos mais velhos, mesmo nas sociedades desenvolvidas actuais, onde continua a ser a família a assumir a imensa maioria das tarefas de apoio (Paúl, no prelo). Outro factor a considerar dentro dos determinantes sociais consiste na literacia dos idosos pois, a educação nos mais idosos quando combinada

com outras oportunidades de aprendizagem pode ajudar os indivíduos a desenvolver competências que lhes permitam permanecer independentes à medida que envelhecem (WHO, 2002).

*Determinantes económicos:* Correspondem aos determinantes associados ao ambiente económico, abrangendo: os rendimentos dos idosos, dado que muitos dos idosos não têm rendimentos suficientes para a sua subsistência, afectando o acesso a uma alimentação nutritiva e uma adequada higiene pessoal e da casa; a protecção social, porque devido a um aumento de novas formas de família os idosos têm um cada vez menor número de cuidados prestados por cuidadores informais e, devido à falta de serviços de apoio nestes aspectos, encontram-se numa situação de qualidade de vida reduzida. (WHO, 2002).

Apesar de se considerar todos estes determinantes do envelhecimento activo, continua a ser o idoso a determinar o seu desenvolvimento e a definir os seus objectivos de vida (Freud, comunicação pessoal, 18 Junho, 2009).

#### **1.4. A Psicologia Positiva**

A Psicologia Positiva pretende contribuir para o “florescimento” e funcionamento saudável das pessoas, grupos e instituições, preocupando-se em fortalecer competências. Não significa que a Psicologia Positiva negue o que se encontra mal na vida dos indivíduos, pelo contrário ela reconhece a existência do sofrimento humano, de situações de risco e de patologias mas, pretende investigar a outra face desta questão, valorizando as experiências subjectivas como por exemplo, o bem-estar, o contentamento e a satisfação; a esperança e o optimismo e; a experiência de Fluxo e felicidade (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000), oferecendo novas possibilidades de resposta às antigas questões (Paludo e Koller, 2007). Assim, a principal preocupação da Psicologia Positiva consiste em ampliar o seu campo de investigação e modificar o foco dos estudos, (re)construindo qualidades positivas e resgatando aspectos que até então, eram considerados secundários (Paludo e Koller, 2007; Seligman e Csikszentmihalyi, 2000). Assim, pretende-se com esta investigação “inovar” o campo de estudo da Psicologia, ao recorrer a metodologias da Psicologia Positiva (L. M. Neto, n. d.).

Os indivíduos tendem a sobrevalorizar os aspectos negativos em detrimento dos aspectos positivos levando a uma tendência para o estudo de factores que afligem a humanidade, e a expressão e experiência de emoções negativas. Em contraste, experiências que promovem felicidade, muitas vezes passam despercebidas (Paludo e Koller, 2007). Daí que a psicologia deva possibilitar muito mais do que apenas reparar no que está errado,

devendo identificar e fortalecer o que está bom (Marujo, L. M. Neto, Caetano e Rivero, 2007a; Paludo e Koller, 2007).

A Psicologia Positiva emerge na última década como uma área de estudo científico própria, vibrante e multifacetada, que vai para além de uma abordagem centrada nos problemas e nas patologias, para se endereçar teórica e empiricamente à construção de melhores qualidades de vida, no âmbito subjectivo, individual e grupal (Marujo et al., 2007a), daí que seja importante, num estudo com a população idosa recorrer a metodologias utilizadas na Psicologia Positiva.

#### **1.4.1. A experiência de Fluxo**

A experiência de Fluxo consiste na forma como as pessoas descrevem o seu estado de espírito quando a sua consciência se encontra ordenada harmoniosamente e querem continuar o que estão a fazer por amor à tarefa propriamente dita (Csikszentmihalyi, 2002). Esta experiência ocorre quando os indivíduos têm a sensação de que as suas capacidades se adequam aos desafios apresentados, num sistema de acção dirigido a um objectivo e regido por normas que fornecem pistas claras sobre o seu nível de actuação. A concentração é tão intensa que não sobra atenção para pensamentos irrelevantes ou preocupações. Não resta nenhuma energia psíquica para processar qualquer informação além da que a actividade proporciona. Toda a atenção está focada em estímulos relevantes consequentemente, o envolvimento no que se faz é tão grande que a actividade se torna espontânea, quase automática; a pessoa deixa de ter percepção de si própria separadamente das acções que se encontra a realizar (Csikszentmihalyi, 2002). Desaparece a consciência do próprio e a sensação de tempo fica distorcida, o indivíduo realiza a actividade pelo que ela vale, pouco se preocupando com o que dela obterá (Csikszentmihalyi, 2002). O indivíduo a fluir sente-se em simultâneo, cognitivamente eficiente, motivada e feliz (Moneta e Csikszentmihalyi, 1996).

A teoria do fluir representa a pessoa como um sistema que age de acordo com três sistemas motivacionais: os sistemas genético, cultural e do próprio *self*. Estes sistemas agem de acordo com objectivos definidos por eles. O sistema genético corresponde à procura de prazeres e de objectivos que são geneticamente programados no organismo dos indivíduos, como comer e sentir-se satisfeito sexualmente; o sistema cultural consiste na procura de manutenção do sucesso económico e social e; o sistema do *Self* conduz a uma reorganização e aumento na ordem e complexidade da consciência. A teoria do fluir postula que as condições óptimas para a experiência subjectiva ocorrem quando o indivíduo é essencialmente impulsionado pelo sistema do *self* (Moneta e Csikszentmihalyi, 1996; Csikszentmihalyi,

1988). O *self* consiste num dos conteúdos da consciência que contém tudo o que passou através desta: todas as memórias, desejos, acções, prazeres, dores, entre outros. É tarefa do *self* representar uma hierarquia de objectivos que o indivíduo constrói, ao longo da sua vida (Csikszentmihalyi, 2002). Para que o *self* crie esta hierarquia a consciência tem de desenvolver um sistema de selecção de certos estímulos em detrimento de outros, interpretando e armazenando a informação recebida de modo a que possa ser utilizada pelo indivíduo. Para que se armazene a informação recebida, a consciência é composta por três subsistemas funcionais: a atenção, que toma nota da informação recolhida; sensibilização, que interpreta a informação e; memória, que armazena a informação (Csikszentmihalyi, 1988).

Quando um determinado evento surge na consciência e o *self* considera-o nocivo, provoca desordem ou entropia psíquica ou seja, a informação entra em conflito com intenções existentes ou desvia os indivíduos do cumprimento de determinadas intenções. Todas estas variedades de desordem forçam a atenção a divergir para objectos indesejáveis, impedindo de a utilizar livremente segundo as preferências de cada um. O estado oposto à situação de entropia psíquica consiste no estado de experiência óptima, de fluir ou negentropia. Este estado ocorre quando os estados de consciência encontram-se em harmonia entre si, e em relação aos objectivos definidos pelo *self* (Csikszentmihalyi, 2002). O Fluxo ajuda a integrar o *self* porque quando a consciência está bem ordenada pensamentos, intenções, sentimentos e todos os sentidos estão concentrados no mesmo objectivo. A consciência está em harmonia. Quando termina o episódio de Fluxo, os sujeitos sentem-se mais “unidos” do que antes, não só interiormente mas também no que respeita aos outros e ao mundo em geral (Csikszentmihalyi, 1988, 2002), a auto-consciência regressa e o *self* reflecte sobre a experiência apercebendo-se que não é o mesmo que existia antes da experiência de Fluxo: enriqueceu-se com novas faculdades e feitos (Csikszentmihalyi, 2002).

#### **1.4.2. A importância de Fluir para o indivíduo**

A experiência autotélica ou Fluxo, eleva o curso da vida a outro nível dado que o alheamento dá lugar ao envolvimento, o desfrute substitui o aborrecimento, a impaciência transforma-se num sentimento de controlo e a energia psíquica funciona reforçando a sensação do eu, em vez de se perder ao serviço de objectivos exteriores, os quais podem consistir em pensamentos irrelevantes, preocupações ou distrações (Csikszentmihalyi, 2002). Este aspecto ocorre porque as actividades que proporcionam tal experiência exigem que o indivíduo se concentre num estímulo limitado não deixando “espaço” na mente para informações consideradas irrelevantes na realização da tarefa, as quais diminuem o elevado

nível de claridade e de sensibilização coerente que conduz a um objectivo que vai de encontro com a hierarquia realizada pelo *self* (Csikszentmihalyi, 1988) fazendo com que enquanto dura a consciência funciona suavemente e as acções sucedem-se ininterruptamente (Csikszentmihalyi, 2002).

A experiência de Fluxo melhora a qualidade da experiência dado que as solicitações para a realização de actividades claramente estruturadas impõem ordem e excluem interferência da desordem na consciência (Csikszentmihalyi, 2002). Quando uma pessoa consegue organizar a sua consciência de forma a experimentar Fluxo a qualidade de vida melhora inevitavelmente, devido a esta melhoria na qualidade da experiência (Csikszentmihalyi, 2002). Num estudo de Han (1988), concluiu-se que existe uma relação significativa entre a satisfação com a vida e a frequência das experiências de Fluxo.

A experiência de Fluxo pode ocorrer por acaso, devido a uma feliz coincidência de condições extremas e internas (Csikszentmihalyi, 2002), no entanto esta é relativamente rara e difícil de encontrar no quotidiano, pelo menos para a maioria das pessoas, dado que por um lado a experiência de Fluxo consiste num estado onde a consciência encontra-se ordenada e, por outro lado, a vida quotidiana dos indivíduos parece ser confusa (Massimini, e Carli, 1988). No entanto as actividades quotidianas podem ter a vantagem de proporcionar um contacto com experiências que nunca ocorreram anteriormente. Muitas destas experiências podem ser neutras ou negativas pelo são logo esquecidas mas, outras podem ser negentrópicas – ou seja aumentam a ordem do *self* porque vão de encontro aos seus objectivos. Quando tal acontece as pessoas tendem a replicar este estado (Csikszentmihalyi, 1988). Assim, os indivíduos que têm uma boa qualidade das experiências são aqueles que absorvem tudo o que fazem. Logo, é importante encorajar as pessoas a persistir e repetir determinada actividade devido às recompensas experienciais que esta lhes oferece (Nakamura e Csikszentmihalyi, 2002).

Estudos sugerem que as experiências óptimas eram descritas da mesma forma por homens e mulheres, jovens e idosos, independentemente das suas diferenças culturais. A experiência de Fluxo não ocorria só nas elites ricas e industrializadas e na sua essência era relatada nos mesmos termos por mulheres idosas da Coreia, por adultos da Tailândia ou Índia, por adolescentes de Tóquio, por agricultores dos Alpes, entre outros. (Csikszentmihalyi, 2002). Han (1988), num estudo com Idosos coreanos descobriu que a satisfação com a vida se encontrava correlacionada com as experiências de Fluxo nos idosos. No seu estudo com idosos coreanos, Han (1988) verificou que o tipo de actividades onde os idosos poderiam experienciar Fluxo ocorre em três grandes categorias: produtivas, como o trabalho ou tarefas

domésticas; lazer e; actividades associadas à educação ou religiosas. Num estudo de Voelkl e Nicholson (1992), realizado a idosos residentes de um lar, com cuidados permanentes, foi referido que as actividades consideradas mais prazerosas para os idosos decorriam enquanto os idosos socializavam, comiam ou realizavam outras actividades que ofereciam alternativas.

É importante estudar e compreender a experiência de Fluxo dado que esta: fornece informações relativamente ao eu e à qualidade do bem-estar individual; ajuda a explicar o que faz aumentar a ordem na consciência e o que provoca desordem e; fornece uma pista relativamente à evolução sociocultural dos indivíduos (Csikszentmihalyi, 1988). Ao estudar a experiência do Fluxo convém não esquecer que apesar desta possuir potencial para tornar a vida mais rica, intensa e com maior significado, além de aumentar a complexidade do *self*, é necessário discutir e avaliar, segundo critérios sociais mais amplos, se as consequências de qualquer caso particular de Fluxo são boas num sentido mais alargado. É uma ilusão pensar que qualquer solução será benéfica para toda a gente em todos os tempos; nenhum feito humano tem a última palavra (Csikszentmihalyi, 2002).

#### **1.4.3. Percepção da Experiência de Fluxo**

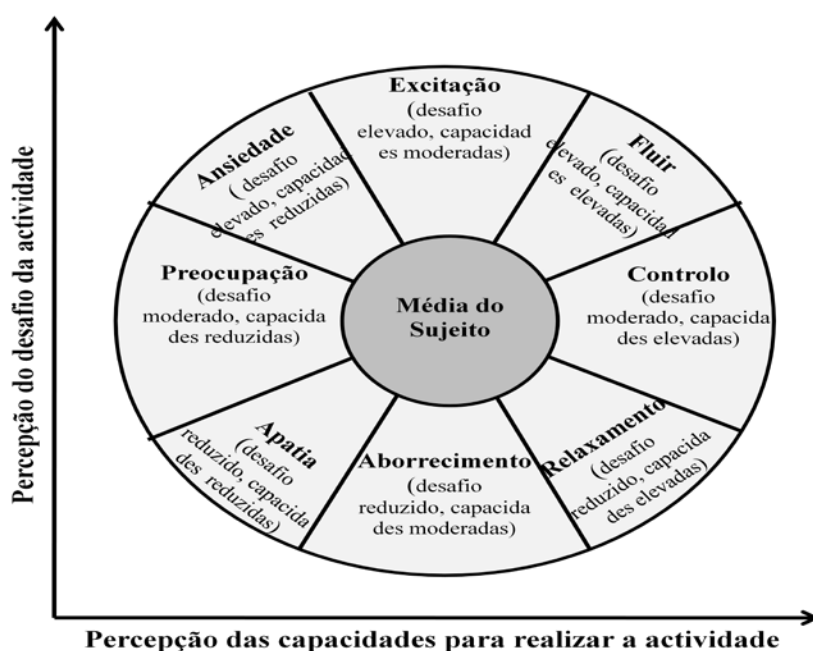
Para que o indivíduo possa fluir existe uma condição universal essencial: primeiro ele percebe que existe determinada tarefa para realizar e depois avalia se tem capacidades suficientes para a conseguir fazer, se houver um balanço entre o sentimento da actividade como desafiante e a capacidade de a resolver pode ocorrer a experiência de Fluxo. Para que o indivíduo permaneça a fluir de forma prolongada é necessário que a complexidade da actividade aumente permitindo e em simultâneo haja um desenvolvimento de novas habilidades para a resolver e, aceitar novos desafios (Csikszentmihalyi, 1988).

Uma determinada actividade conduz a uma experiência de Fluxo se ela tiver objectivos bem definidos e proporcionar um feedback claro e relativamente rápido ao longo da sua realização. Adicionalmente, a experiência de Fluxo, quando relatada por indivíduos que a experienciam, contém outros indicadores que geralmente são idênticas a todos os indivíduos, podendo manifestarem-se todas ou algumas das que serão nomeadas em seguida:

- 1) A experiência ocorre geralmente quando se enfrenta tarefas com hipótese de serem completadas;
- 2) Os níveis de concentração dos indivíduos na actividade a ser realizada é elevado, sendo esta uma das características mais comuns entre as pessoas que relataram a sua experiência de Fluxo;
- 3 e 4) a tarefa realizada tem objectivos claros e oferece uma resposta imediata;
- 5) o envolvimento na tarefa é tão grande que se torna quase automático, levando a que o sujeito fique alheado das preocupações e frustrações da vida quotidiana;
- 6) Há uma

sensação de controlo sobre as acções; 7) Desaparece a preocupação com o *self* mas, paradoxalmente, a sensação do *self* emerge mais forte depois da experiência de Fluxo terminar; 8) Altera-se a sensação de passagem do tempo, onde as horas passam em minutos e os minutos podem alongar-se até parecerem horas (Csikszentmihalyi, 1988, 2002).

Na Figura 2 é possível verificar oito diferentes combinações entre o sentimento da actividade como desafiante e as capacidades para desempenhar esta mesma tarefa. Quando a percepção de capacidade e de desafio por parte do indivíduo são máximos encontra-se a experiência de Fluxo. No lado oposto ao fluir é possível encontrar a apatia, a qual ocorre quando tanto a percepção da actividade como desafiante e a percepção das capacidades para desempenhar a actividade encontram-se baixas. É de notar que existem outros canais acompanhados por uma qualidade de experiência positiva, além do fluir mas, à medida que a intensidade da percepção de desafio e da capacidade aumentam a experiência torna-se mais positiva e complexa (Hektner, Schmidt e Csikszentmihalyi, 2007; Moneta e Csikszentmihalyi, 1996).



**Figura 2** A qualidade da Experiência como função da relação entre a percepção da actividade como desafiante e das capacidades para a resolução da actividade.

*Nota.* Adaptado de “*Experience Sampling Method measuring the quality of everyday life*”, J. M. Hektner, J. A. Schmidt, e M. Csikszentmihalyi, 2007, p. 143.

A relação entre a percepção de desafio e das capacidades, varia consoante o contexto, e de indivíduo para indivíduo (Hektner et al., 2007), dado que, é o indivíduo que deve avaliar os desafios das actividades e determinar se a actividade produz Fluxo ou se produz ansiedade

(Csikszentmihalyi, 1988). No entanto, muitas das actividades que proporcionam “desfrute” foram concebidas para este fim pois são claramente estruturadas, onde o nível de desafio da actividade e as capacidades para a resolver podem ser variados e controlados (Csikszentmihalyi, 1988, 2002; Moneta e Csikszentmihalyi, 1996). Jogos, desportos, formas artísticas e literárias têm-se desenvolvido através dos séculos com o fim expreso de enriquecer a vida com experiências agradáveis no entanto, numa cultura rica, o trabalho produtivo e as rotinas necessárias da vida quotidiana também dão satisfação desde que se atribuam objectivos, regras e outros componentes do desfrute à actividade. Muitas pessoas criam rotinas para preencher os vazios fastidiosos do quotidiano ou fazer regressar o equilíbrio da experiência quando a ansiedade espreita (por exemplo assobiar compulsivamente). São estas actividades de “microfluxo” que ajudam a combater a monotonia dos dias. Mas, o desfrute propiciado por uma actividade depende sempre da sua complexidade, dado que este surge sempre que as oportunidades de acção percebidas pelo indivíduo correspondem às suas capacidades. O desfrute surge no limite entre o tédio e a ansiedade, quando os desafios se encontram em perfeito equilíbrio com a capacidade de agir (Csikszentmihalyi, 2002).

## **2. Metodologia**

### **2.1. Desenho da Investigação**

O principal objectivo da presente investigação consiste em avaliar a qualidade das experiências (onde a experiência de Fluxo encontra-se no auge) dos utentes do Projecto Viver Saudável da Organização Médicos do Mundo, nomeadamente aquando a realização de actividades desenvolvidas no âmbito do Convívio. Pretende-se também fazer uma comparação entre a qualidade das experiências enquanto os utentes se encontram a realizar as actividades propostas pelo Projecto Viver Saudável ou quando estão “fora” das actividades.

Segundo Marujo et al. (2007a) para que a Psicologia Positiva se mantenha útil e relevante, esta deve suportar a própria tendência inovadora que lhe deu origem, devendo fomentar o uso de diferentes metodologias. Na investigação foram utilizadas duas metodologias, as quais vão de encontro com os princípios da Psicologia Positiva, e que se complementam. Assim, com o objectivo de verificar a diferença da percepção da qualidade das experiências, recorreu-se ao Método de Amostragem Experiencial (Csikszentmihalyi, 1988; Massimini e Carli, 1988; Hektner et al., 2007). De forma a complementar a informação



obtida pelo Método de Amostragem Experiencial, recorreu-se ao Inquérito Apreciativo (Cooperrider e Whitney, no prelo; Coghlan e Tzavaras, 2003; Ludema, Cooperrider, e Barrett, 2001; L. M. Neto, n.d.), através do qual, se tentou definir, em conjunto com os Idosos, o que mais poderia fazer a Organização MdM para que os Idosos utentes do Projecto pudessem fluir nas actividades desenvolvidas.

## **2.2. Caracterização da amostra**

Para a realização da presente investigação efectuou-se um estudo de caso a quatro utentes do Projecto Viver Saudável, três do sexo feminino e um do sexo masculino (ver Tabela 1).

*Tabela 1. Caracterização dos Participantes da Investigação*

	<i>Idade</i>	<i>Actividades nos MdM</i>	<i>Coabitação</i>	<i>Observações</i>
A	86 Anos	Alfabetização; Yoga; Fisioterapia; Teatro; Rastreios no convívio; Sessões de Optimismo	Sozinha	Viúva e tem uma filha a viver no mesmo Bairro, com a qual passa os fins-de-semana.
B	80 Anos	Alfabetização; Yoga; Fisioterapia; Dinâmicas de grupo; Rastreios no convívio; Sessões de Optimismo	Sozinha	Sem familiares de primeiro grau vivos.
C	64 Anos	Artes plásticas; Yoga; Fisioterapia; Dinâmicas de Grupo; Rastreios no convívio; Sessões de Optimismo.	Marido	Tem filhos, cunhados e netos com quem passa o fim-de-semana.
D	88 Anos	Artes plásticas; Yoga; Fisioterapia; Dinâmicas de Grupo; Rastreios no convívio; Sessões de Optimismo.	Filha, genro e neto.	Viúvo, viveu em Évora e após ter tido um ataque cardíaco veio viver com a filha.

Inicialmente havia um quinto elemento a ser estudado, no entanto este elemento desistiu durante a aplicação do Método de Amostragem Experiencial.

Ao longo da investigação foi sendo dado feedback aos participantes, motivando-os a participar numa fase futura da investigação (na Entrevista Apreciativa) dado que segundo Hektner et al. (2007) quando os investigadores oferecem-se para transmitir a informação recolhida no estudo numa fase posterior à recolha de informação, conduzem a uma maior probabilidade de os participantes fazerem parte da amostra.

## **2.3. Métodos utilizados**

### **2.3.1. Método de Amostragem Experiencial**

Os estudos que recorrem ao Método de Amostragem Experiencial (MAE) são geralmente conduzidos com o propósito de estudar a experiência de Fluxo (Csikszentmihalyi

e Csikszentmihalyi, 1988), a qual pode ser medida através de dois indicadores: um deles consiste no “sentimento da actividade como desafiante”; outro na “percepção de ter capacidades para realizar a actividade”. Estes dois indicadores referem as situações em que a experiência de Fluxo é mais provável de ocorrer, mas não descreve a experiência de Fluxo necessariamente, dado que são necessários os outros indicadores referidos anteriormente (Hektner et al., 2007).

O termo “Amostragem Experiencial” refere-se a um conjunto de metodologias empíricas que permitem aos participantes documentar os seus pensamentos, sentimentos e acções em ambientes naturalistas num contexto de vida diário (Christensen, Barrett, Bliss-Moreau, Lebo, e Kaschub, 2003). O MAE tem a vantagem de capturar o quotidiano enquanto for sendo percebida pelo indivíduo, fornecendo a possibilidade de examinar flutuações dos estados de consciência e das suas conexões entre o contexto externo e o estado da mente (Hektner et al., 2007).

Hektner et al. (2007) referem que existem dois tipos de investigações, onde se pode utilizar o MAE: investigações relativas a grupos de pessoas, onde se fazem comparações entre estes grupos ou; questões relativas a situações, onde se comparam diferentes momentos ao longo do tempo ou diferentes situações percebidas pelo indivíduo. Na presente investigação foram realizadas questões relativamente a situações, nomeadamente a situações relacionadas com a localização dos indivíduos (comparação entre as actividades da Organização Médicos do Mundo e quando estavam a desempenhar actividades fora da Organização) e com a companhia (porque o estar sozinho ou acompanhado revelou-se um importante indicador da percepção da qualidade das experiências).

Com o objectivo de medir a qualidade das experiências dos sujeitos a metodologia do MAE, na sua versão original, requer que se peça aos participantes que usem, durante uma semana, uma agenda electrónica e respondam por escrito ao questionário de amostragem experiencial, sempre que a agenda emitir um sinal sonoro. Este sinal é emitido oito vezes por dia, durante intervalos aleatórios. No final da semana cada participante fornece o que corresponde a uma curta-metragem escrita da sua vida, feita de selecções dos seus momentos representativos (Csikszentmihalyi, 2002).

No presente estudo foram realizados seis questionários, durante cinco dias, perfazendo um total de 30 questionários por participante. O número de questionários foi reduzido com o objectivo de evitar desistências por parte dos participantes, dado que esta consiste numa das críticas apresentadas à metodologia em questão (Hektner et al., 2007). Como este tipo de protocolos destinam-se a estudar experiências relativamente frequentes, as respostas aos

questionários foram elaboradas segundo um intervalo de contingência, no qual os participantes relataram as suas experiências em alturas estipuladas do dia. Devido à falta de recursos financeiros, o intervalo de preenchimento dos questionários foi previamente estipulado com os participantes, tentando escolher um número o mais diversificado possível de actividades. A estipulação prévia das respostas tende a ser menos aborrecido para os participantes na medida em que estes conseguem destinar o seu dia em função das respostas aos questionários, levando a uma maior preparação cognitiva e emocionalmente (Christensen et al., 2003).

Foram entregues a cada participante, os questionários num formato de caderno (*Vide* Anexo I), onde cada página correspondia a um questionário. Dado a população alvo ser idosa, os cadernos de questionários foram impressos em formato A4 para a grande maioria, havendo um impresso em papel A3, devido a problemas de visão deste participante. Com o intuito de precaver erros no preenchimento do questionário, cada bloco de questionários continha dois questionários a mais, os quais poderiam substituir questionários com erros.

Os questionários utilizados nesta metodologia advieram de uma tradução e adaptação dos questionários utilizados por um estudo de Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi, 1988, p. 255-258), tendo sido realizado um pré-teste com estudantes de Psicologia da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa e com idosos que frequentam as actividades propostas pela Organização Médicos do Mundo e que não fizeram parte da amostra desta investigação. Devido à dificuldade apresentada por alguns idosos em responder no pré-teste, as escalas de resposta dos questionários foram alteradas. Como, segundo Hektner et al. (2007), os indivíduos geralmente relatam que escalas com menos pontos são menos maçadoras, recorreu-se a escalas numéricas de cinco pontos (onde o 1 corresponde ao pouco e o 5 ao muito). Cada questionário tinha oito itens de resposta aberta, por exemplo “Onde estava?” (*Vide* códigos de respostas qualitativas no Anexo II); 23 itens com escalas numéricas, de 5 pontos, as quais indicavam a intensidade de emoções, por exemplo: “descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário: animado... desperto, etc.” e um item de resposta múltipla: “Estava a fazer esta actividade porque... queria, tinha de fazer, não tinha mais nada para fazer, outro”. A ordem dos itens consistiu na seguinte: primeiro foram apresentados os itens relacionados com a dimensão externa da experiência e posteriormente os relacionados com a dimensão interna, de entre os quais os itens relacionados com a percepção da actividade como desafiante e das competências para a sua realização. Esta forma de organizar os itens é a mais frequente em investigações que recorrem ao MAE (Hektner et al., 2007).

Antes da aplicação dos questionários entregou-se o bloco dos mesmos aos participantes com o objectivo de os familiarizar aos questionários. No dia posterior à entrega dos questionários houve um segundo encontro para explicação da forma de responder e esclarecimento de dúvidas que pudessem surgir. Após esse encontro os participantes responderam ao primeiro questionário, dado que o mesmo decorreu após uma actividade de fisioterapia, à qual todos os participantes compareceram. Esta forma de entregar os questionários adveio de uma proposta feita pelos participantes.

Para que os participantes respondessem ao questionário durante os cinco dias foi necessário criar um bom ambiente de trabalho entre a equipa técnica e os participantes, explicando-lhes as dúvidas e mostrando disponibilidade para ser contactado em caso de dúvidas. É igualmente importante assegurar que os participantes estão a cumprir com o protocolo proposto no estudo, uma forma de fazer isso é através de telefonemas no segundo dia de questionários. (Christensen et al., 2003).

Com o objectivo de medir a probabilidade de os participantes Fluírem durante as actividades propostas pela Organização MdM e as actividades decorrentes “fora” da Organização MdM, realizou-se uma análise de Medida dos Desafios e das Capacidades (Ellis, Voelkl e Morris, 1994; Hektner et al., 2007), onde as respostas nas escalas de 5 pontos foram consideradas da seguinte forma: 1 e 2, correspondia a respostas classificadas como baixo, 3 consistia em médio e, 4 e 5 correspondia a respostas classificadas como elevado (*Vide Anexo III*).

### **2.3.2. Inquérito apreciativo**

Segundo Hektner et al. (2007), o MAE é melhor utilizado quando complementado com informação qualitativa dado que incide sobre um maior leque de questões. A forma qualitativa utilizada na investigação para complementar o MAE consiste no Inquérito Apreciativo, dado ser um modelo de gestão e implementação da mudança nas organizações e comunidades (Marujo et al., 2007a). Como o Inquérito Apreciativo baseia-se na premissa de que as organizações se movem em direcção do que estudam (Ludema e col. 2001), pretende-se com o recurso a esta metodologia focar o que de positivo existe no Projecto Viver Saudável, fazendo os idosos sonharem com um futuro igualmente positivo para o Projecto.

O Inquérito Apreciativo consiste num processo baseado na narrativa, que integra metodologias de impulso à mudança em larga escala, pretendendo inspirar o envolvimento de todos os intervenientes na construção do futuro da organização em causa e na descoberta e potenciação de forças e vantagens estratégicas da mesma (Cooperrider e Whitney, 2005,

citado por, Marujo et al., 2007a). Esta metodologia foi criada por Cooperrider, quando este verificou o poder produtivo das histórias sobre sucessos e sobre eficácia, vindo a decidir experimentar uma variação de técnicas tradicionalmente empregues na mudança organizacional, e passar a questionar apenas sobre a experiência “no seu melhor” (Marujo et al., 2007a). O Inquérito Apreciativo distingue-se dos modos críticos das investigações através do uso de assuntos deliberadamente afirmativos sobre as pessoas, organizações e relações. Ele foca-se no uso de questões positivas incondicionais para criar um diálogo transformativo e acção nos sistemas humanos. Mais do que uma técnica, o Inquérito Apreciativo consiste numa forma de vida organizacional – uma postura intencional de descoberta contínua, pesquisa e questionamento de concepções de vida, divertimento, beleza, excelência, inovação e liberdade (Ludema et al., 2001).

O Inquérito Apreciativo baseia-se em cinco princípios fundamentais, que derivam de três correntes de pensamento: Construcionismo social, que indica que a realidade é criada, transformada e mantida através da comunicação humana; Teoria das Imagens do Futuro, sugere que as imagens que os indivíduos têm do futuro influenciam as suas decisões e acções do presente e; a Investigação Qualitativa, postula a compreensão de uma cultura, organização ou sociedade através dos olhos dos seus actores, sendo a observação participante a melhor forma de recolher dados e descrever uma cultura (Marujo et al., 2007a). Os cinco princípios de onde o Inquérito Apreciativo se baseia consistem em: (1) Princípio Construcionista, há uma procura constante em dar sentido e compreender as pessoas e a realidade que nos rodeia; (2) Princípio da Simultaneidade, é possível, através do questionamento, influenciar a realidade porque a realidade é uma construção social em evolução permanente; (3) Princípio Poético, os temas que se escolhe estudar/pesquisar determinam e criam o mundo que se descobre; (4) Princípio Antecipatório, os sistemas humanos são influenciados e guiados pelas imagens do futuro, assim, uma imagem positiva antecipará, ou levará à acção positiva e; (4) Princípio Positivo, refere que as mudanças em larga escala necessitam de envolvimento e união, bem como de emoções positivas da parte das pessoas envolvidas, esta postura positiva é conseguida através de questões positivas, as quais quanto mais positivas, mais possível é a manutenção da mudança (Marujo et al., 2007a).

A metodologia do Inquérito Apreciativo, utilizada na presente investigação, compõe-se de um ciclo de actividades designado por “Modelo 4D”. Este modelo implica quatro modelos sequenciais os quais são: Descoberta, Sonho (Dream), Delineamento (Design) e Destino.

*Momento de descoberta*, os participantes, através de questões positivas, buscam e analisam os sucessos (Marujo et al., 2007a), tentando destacar e iluminar os factores que dão vida à organização. Ao pedir aos membros da organização para se focarem, mesmo que por um momento, nos aspectos *life-giving* da vida organizacional, o inquérito apreciativo cria incerteza suficiente relativamente ao domínio de um vocabulário deficitário o que permite aos membros da organização considerarem novas possibilidades (Ludema e col. 2001).

*Momento do Sonho*, ocorre quando os indivíduos visualizam o que poderia ser o futuro, e onde querem chegar (Marujo et al., 2007a). Ao gerar palavras, frases e histórias que ilustram a organização no seu melhor, e ao “pintarem” uma imagem de como a organização pode e deve vir a ser, a fase do sonho oferece uma imagem positiva de como poderá ser o futuro da organização (Ludema e col. 2001).

*Momento do Delineamento*, tem como objectivo tornar a imagem do ‘sonho’ num plano de acção a realizar por fases (Marujo et al., 2007a). Consiste num processo de descoberta de um fundo comum através da partilha de descobertas e de possibilidades. É através do diálogo que as conversas pessoais envolvem-se num discurso organizacional e os ideais individuais transformam-se em visões partilhadas do futuro (Ludema e col. 2001).

*Momento do Destino*, analisa-se a forma de implementação de mudanças dando início a actividades que possam ser postas em prática no imediato. Este ciclo é suficientemente simples para ser acessível a todas as pessoas e organizações (Marujo et al., 2007a). Esta fase consiste num convite a construir um futuro através da inovação e acção. Cada um dos participantes traz consigo recursos linguísticos adicionais e ajuda a construir uma linguagem que cria possibilidades profundas de acção (Ludema e col. 2001).

O Inquérito Apreciativo parece capaz de promover a proximidade entre as pessoas, permitindo que se conheçam para além do papel e função que têm numa determinada organização. O facto de criar um espaço onde os participantes possam ser ouvidos pode ser um dos elementos que facilita essa proximidade. Salienta-se ainda o facto de o Inquérito Apreciativo construir o espaço adequado para as pessoas escolherem a forma como querem contribuir para a organização e para a sua transformação, ao mesmo tempo que encoraja e legitima as pessoas a adoptarem uma atitude positiva no trabalho e na vida (Marujo et al., 2007a).

A entrevista apreciativa (*Vide Anexo VI*) tinha como principal objectivo perceber o ponto de vista dos Participantes relativamente ao modo como a Organização MdM promove experiências de Fluxo e como poderá promover mais. Para que os participantes entendessem o conceito de Fluxo operacionalizou-se o mesmo com base na descrição utilizada por Han

(1989), onde o autor avaliou se idosos Coreanos emigrantes, residentes na área de Chicago (EUA), experienciavam o Fluxo. Após a descrição da experiência de Fluxo questionou-se aos idosos se já a tinham experienciado nas actividades da Organização MdM. Antes da explicação e questionamento relativamente à experiência de Fluxo, houve uma fase de introdução e explicação do propósito da entrevista e da resposta aos questionários do MAE, explicando o tempo de duração da mesma.

A terceira fase da Entrevista, consistia Entrevista Apreciativa propriamente dita, onde os participantes responderam a questões relativas aos três primeiros momentos do modelo do Inquérito Apreciativo. O momento de Destino não foi questionado aos participantes porque este momento compete directamente à Organização MdM, através da informação providenciada pelo presente estudo.

Como o uso da metodologia do Inquérito Apreciativo, tem como principal objectivo “dar voz” aos utentes da Organização MdM participantes na investigação, a apresentação dos resultados encontra-se organizada em três fases. Numa primeira fase dá-se voz ao que os participantes disseram em entrevista, designando-a por isso de “Voz dos Participantes”. A segunda fase, designada por “Voz da Ciência e dos Resultados”, contém uma comparação entre as respostas dos participantes e os resultados do MAE apresentados. A última “voz” apresentada no final da apresentação dos resultados, consiste na “Voz da Organização Médicos do Mundo”, onde se pretende que o leitor com vínculo à Organização reflecta sobre os resultados e construa em conjunto com os participantes o futuro da Organização.

A forma de apresentação de resultados foi baseada numa investigação realizada por Marujo e L. M. Neto (2007b) para o Instituto de Acção Social dos Açores, onde em ambas as investigações se pretende que os resultados possam consistir num discurso próprio sobre a percepção da Organização (neste caso Organização MdM), dos benefícios que esta já traz e que pode vir a trazer ainda, do ponto de vista dos utentes beneficiários. Os autores (Marujo e L. M. Neto, 2007b) consideraram, além da “Voz dos Participantes” e da “Voz da Ciência e dos Resultados”, a “Voz da Emoção”, na qual foram apresentadas reflexões e expressões emocionais reflectidas de acordo com uma subjectividade própria e inevitável. Pretende-se que esta subjectividade seja apresentada pelo leitor com vínculo à Organização MdM na “Voz da Organização Médicos do Mundo”.

### 3. Resultados

Apesar de ter sido questionada, na fase de descoberta, acerca de uma história em que os Participantes se sentiram satisfeitos por fazerem parte do Projecto Viver Saudável, eles não se contiveram e “descobriram” ao longo das entrevistas as vantagens e benefícios da Organização, os quais foram colocados no final do discurso directo relativamente à “Descoberta de uma história, onde se sentiu bem no Projecto Viver Saudável”. A fase de delineamento do Sonho foi questionada em relação ao Projecto no geral e em relação à forma como o Projecto proporciona experiências de Fluxo aos indivíduos, no entanto devido à confusão da maioria dos indivíduos entre as duas questões, juntaram-se as respostas.

#### 3.1. Resultados do Participante A

##### 3.1.1. A Voz do Participante A (Vide entrevista integral no Anexo V)

*Tabela 2. Descrição da Voz do Participante A em Discurso Directo*

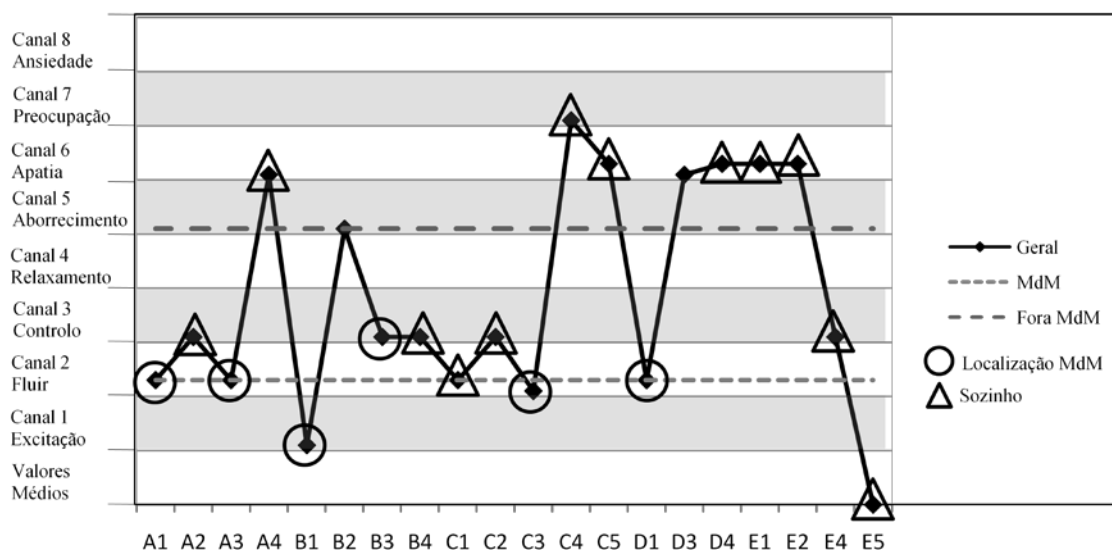
Descoberta de uma história onde se sentiu bem na Organização MdM	<i>“...os MdM nos levaram a passear... à Serra de Sintra, depois ia-mos ao palácio de Sintra... Daí viemos para Queluz onde vimos o palácio e eu nunca vi coisa tão linda como o Palácio de Queluz, é lindo de se ver e quem andava sempre comigo era a Dona P de braço dado porque eu não via e ia-me explicando e tudo e, senti-me... eu não gostei eu fiquei maravilhada, eu adorei, sinceramente foi uma coisa que eu não tenho palavras para dizer aquilo que senti... Foi a coisa que mais adorei, então também gostei muito deste passeio antes do Natal mas não se compara o que eu senti como me senti lá... eles são todos muito simpáticos.”</i>
	<i>“Os MdM são o melhor que eu encontrei... Dentro dos MdM eu sentia-me muito bem. Porque estou distraída porque quando vou para casa é pior.”</i>
Descoberta de uma história ou situação onde experienciou Fluxo na Organização MdM	<i>“Eu senti-me muito bem na altura em que a gente andava a fazer a ginástica (fisioterapia) aquilo era uma ginasticazinha leve, porque não posso e de vez em quando sentava-me porque as meninas eram também impecáveis... elas ensinam-me a gente a sentar-se e que a fixar de coisa para não cair porque o meu problema foi começar a cair... mesmo quando fui operada disseram que se precisasse de alguma coisa ou para me darem banho ou alguma coisa que dissesse para virem cá”.</i>
Descoberta dos contributos dos MdM para se experienciar o Fluxo	<i>“É a assistência que eles dão às pessoas, por exemplo ajudarem os doentes em casa, com a boa vontade deles para nós e sentirmos isso... para mim tudo o que eles fazem acho que é bom todas as boas vontades de nos atender, de terem uma conversa e dão-nos um «apoiozinho»... eu leio e escrevo mal e com erros e por isso tenho andado com um professor e também estou entretida e vou avivando mais a memória, de maneira a que... A gente vai porque gosta e porque está entretida e entretidos sempre aprendemos alguma coisa.”</i>
Sonho para a Organização	<i>“...que eles tenham muita saúde e que tenham tudo de bom e que continuem a ser o que têm sido pelo menos.”</i> <i>“...que eles continuem a dar-nos apoio e nós continuamos a gostar do apoio que nos dão, eles não podem fazer mais do que fazem, pois já fazem muito...”</i>



Delineamento dos sonhos para os MdM	<p>“...eles devem é continuar a fazer o que eles fazem, o que é que eles podem fazer mais, se já fazem muito. São os bons conselhos que eles nos dão e que temos de tomar conta...”</p> <p>“Eu acho que eles são uma organização internacional e acho que eles têm de ter apoio para poderem dar apoio a gente, mas acho que eles devem continuar, já não digo para mim porque não devo estar cá muito tempo, mas para as pessoas que vêm vindo e que precisam mais do que eu...”</p> <p>“...acho que eles têm muita coisa que podem melhorar, o que podem fazer mas que ainda podem melhorar muito mais... actividades que eles possam fazer mais, actividades que as pessoas possam participar mais... Eu preciso do apoio porque para pessoas como eu o apoio é tudo...”</p>
-------------------------------------	---

### 3.1.2.A voz da Ciência e dos Resultados

Figura 3. Percepção da Qualidade das Experiências do Participante A



Com a observação da Figura. 3 verifica-se a existência de uma grande variabilidade na percepções da qualidade da experiência ao longo dos cinco dias (onde A corresponde ao primeiro dia, B ao segundo e assim sucessivamente). Este participante quando se encontra a frequentar as actividades propostas pelo Projecto Viver Saudável, obtém valores mais constantes e nos canais 1, 2 e 3. A partir do questionário C4 nota-se uma quase constante permanência no canal seis. Uma hipótese para a permanência neste canal, considerado oposto ao canal 2 (Fluir) pode dever-se ao facto de o Participante A estar preocupado com uma consulta médica, que decorreu aquando o preenchimento do questionário D3. As respostas permanentes no Canal 6 são quebradas por uma passagem para o Canal 2 (resposta D1), onde o Participante A encontrava-se a realizar uma actividade proposta pelo Projecto Viver Saudável. Esta passagem justifica a resposta dada pelo Participante A: “Dentro dos MdM eu sentia-me muito bem. Porque estou distraída porque quando vou para casa é pior”.

Aquando a ida ao médico, o Participante A encontrava-se com a filha. Em mais nenhuma situação tal aconteceu. O Participante A referiu que a presença da filha era pouca porque esta “*está lá longe e vai para a ginástica depois do trabalho e depois vai para casa e como tem a casa dela não pode estar de roda de mim e é assim, às vezes ela diz: «oh mãe, quer que lhe traga alguma coisa?» ... e eu muitas vezes digo que não porque tenho aqui o Dia e digo-lhe que não porque é só para ela não ter trabalho de cá vir porque ela perde tempo*”. Esta resposta demonstra uma realidade referida por Pimentel (2005) ao dizer que a família tem-se debatido com um processo contínuo de mudança e hoje organiza-se com base em valores como a autonomia e o individualismo, enfatizando a realização pessoal dos seus membros e o respeito pela sua privacidade, levando a que os filhos se desresponsabilizem do cuidado da mãe delegando tal tarefa à Organização MdM. Esta última afirmação vai de encontro com o que foi referido por Pimentel (2005): “o facto de surgirem agentes especializados permite uma certa desresponsabilização por parte da família que, a partir do momento que adquire o acesso a determinados serviços se abstêm de participar nas vivências dos seus membros, levando a uma maior intervenção das instituições públicas numa área que anteriormente era o essencial da responsabilidade da família” (p. 30). Pimentel (2008) refere também que os idosos gostam de respeitar a privacidade dos filhos e a sua, de modo a não se sentirem dependentes. Os contactos esporádicos e de curta duração são frequentes, nomeadamente os telefonemas, as visitas de fins-de-semana e de férias, assim como de pequenas ajudas. Os problemas surgem frequentemente, quando o grau de dependência de um dos elementos da rede aumenta e são necessários cuidados mais específicos, exigindo uma mobilização dos recursos familiares. Este é o tipo de contactos que se estabelece entre a filha e a mãe. Ao longo destes cinco dias não parece ter havido contactos entre o outro filho da Participante A com esta (*Vide* respostas dadas aos questionários Anexo VI).

### 3.2. Resultados do Participante B

#### 3.2.1. A Voz do Participante B (Vide entrevista integral no Anexo VII)

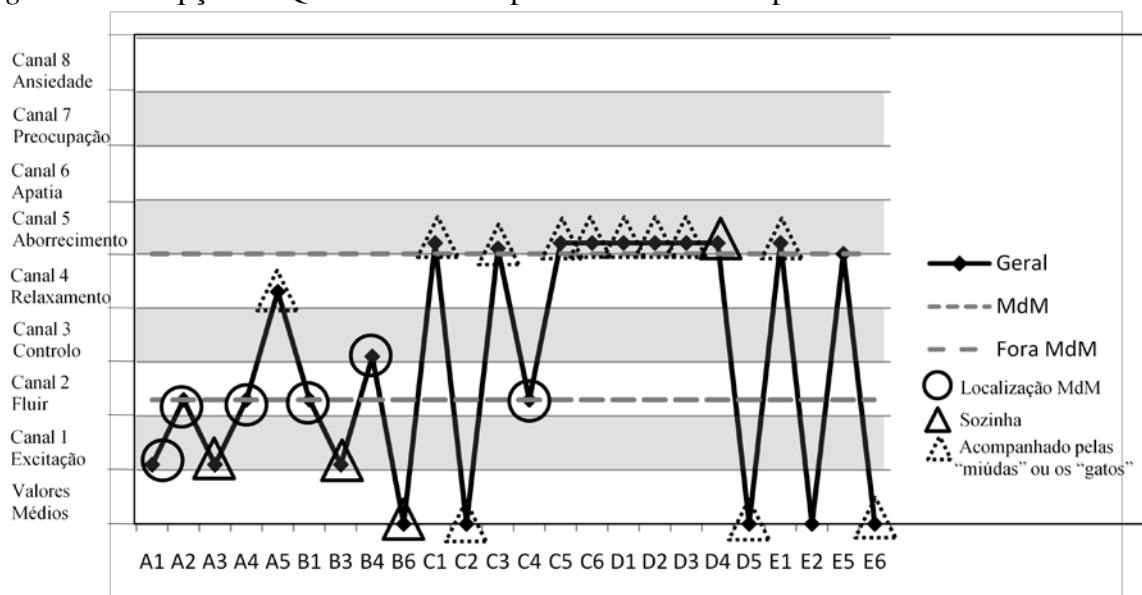
*Tabela 3. Descrição da Voz do Participante B em Discurso Directo*

Descoberta de uma história onde se sentiu bem na Organização MdM	<p>“...quando houve um aniversário dos MdM, e eu e o Participante D fomos representar aqui a “velharia” e gostei muito de ter lá ido, foi um jantar num restaurante... os Médicos são muito simpáticos, são muito bons mesmo, receberam-nos muito bem, gostaram muito que ela (a Dra. Inês anterior Coordenadora do Projecto) nos tivesse levado e eu senti-me muito feliz, gostei muito.”; “Eles estiveram sempre preocupados se estava-mos a gostar do comer, se estava-mos bem-dispostos andavam sempre de volta de nós... senti-me lá muito bem, gostei muito de lá ter ido.”</p> <p>“Também fui a lá a baixo quando foi uma festa onde o Dr. Everton nos levou lá, gostei muito de lá ter ido, foi... foi uma exposição e depois uma festa à noite.”</p> <p>“Tenho andado assim muito com eles, tenho ido a diversos passeios, que eu gostei e andamos a tirar as fotografias que também gostava muito...”</p> <p>“Os MdM ajudam muito as pessoas e que me tem feito muito bem. Todas as actividades que tenho feito lá têm-me ajudado muito na minha idade, a mexer-me e a fazer as coisas...”; “Também têm me ajudado na alimentação... quando fazem as festas dão coisas às pessoas têm ajudado sempre as pessoas. O Doutor anda sempre à procura de quem possa ajudar para dar, não para um bocadinho.”</p>
Descoberta de uma história ou situação onde experienciou Fluxo na Organização MdM	<p>“... quando fazia o teatro nos MdM sentia-me muito bem, gostava muito... Sentia-me mesmo bem a fazer aquilo... Sentia-me feliz por participar naquela actividade e porque estava envolvida naquilo e esquecia-me que já sou velha... Eu nunca tinha participado, nunca tinha feito teatro e lá participava... Não foi assim nenhuma coisa de especial mas foi um bocado para nos divertir-nos e esquecer o resto.”</p> <p>“Gosto de participar na escola porque gosto de tudo o que seja para aprender, gosto muito de aprender e então na escola sinto-me muito bem esquece-me do resto que tenho para fazer e gosto de estar lá...”</p>
Descoberta dos contributos dos MdM para se experienciar o Fluxo	<p>“Eles tratam-nos muito bem, vão a casa tratar dos doentes, fazem muitos tratamentos e distraem muito as pessoas porque levam-nas a fazer passeios e a fazer coisas e ajudam-nas também na alimentação e em tudo o que podem. Não fazem mais porque também não podem porque se pudessem faziam muito mais.”</p>
Sonho para a Organização	<p>“Que eles tenham saúde e que os possam ajudar para eles poderem ajudar os outros. Acho que é assim, que tenham sorte, que também é preciso porque eles andam lá por fora a tratar dos doentes e precisam de muita sorte para poderem. Que Deus os ajude em tudo e lhes dê sorte para eles poderem continuar.”</p> <p>“...gostava de ir lá e participar em tudo o que haja lá porque realmente eles são muito bons, são todos muito bons... As outras pessoas que vão (os restantes utentes) também são muito boas, alguns não são tanto não se pode escolher as pessoas, mas os outros são bons.”</p>

Delineamento dos sonhos para os MdM	<p>“Eles estão sempre à procura de voluntários para irem para lá ajudar as pessoas... e as que gostam de ir vão.”</p> <p>“Eu acho que eles fazem tudo o que é bom, porque são muito boas pessoas, são muito simpáticos e são muito bons. Acho que não poderiam haver pessoas melhores a aparecerem aqui que não fossem os MdM que realmente são umas pessoas impecáveis. Se eles pudessem fazias muito mais. Mas tudo o que é bom eles fazem. Só não fazem mais porque não são ajudados e eles precisam. É isso que faz falta.”</p> <p>“E eu quero participar, enquanto Deus me deixar andar, porque se não puder andar já não posso fazer nada.”</p>
-------------------------------------	---

### 3.2.2. A voz da Ciência e dos Resultados

Figura 4. Percepção da Qualidade das Experiências do Participante B



Tal como no Participante A, no Participante B é possível observar uma variação discrepante em termos da percepção da qualidade das experiências. No entanto, o Participante B sempre que se encontra a desempenhar actividades propostas pelo Projecto Viver Saudável varia, em termos de percepção da qualidade das experiências, entre os canais 2 e 3; quando se encontra a desempenhar actividades fora do Projecto varia entre os canais 1, 4, 5 e a média dos valores. É de notar que o Participante B, quando esteve sozinho ao longo dos cinco dias nunca demonstrou ter reunidas as condições necessárias para experienciar Fluxo, percebendo-a enquanto esteve a desempenhar actividades no Convívio.

Comparativamente à Figura anterior e às restantes, foi adicionada uma nova variável: estar acompanhada pelas “miúdas” e pelos “gatos”, a qual é representada pelo mesmo símbolo que estar “sozinho”, porque quando o Participante B foi questionado relativamente à

existência de tais companhias, aquando a Entrevista Apreciativa na sua casa, mostrou fotos de animais na porta do frigorífico e as suas bonecas sentadas num sofá perto da mesa de jantar, referindo que são eles a sua companhia. Tal como o Participante A, o Participante B quando não se encontra a realizar as actividades propostas para os MdM encontra-se sozinho na maioria das vezes. O facto de o Participante B estar sozinho pode potenciar o sentimento de solidão, principalmente porque este vive sozinho desde a idade adulta. A solidão pode afectar estados emocionais que incluem a auto-estima, a ansiedade, a ira, o optimismo, o medo de uma avaliação negativa, competências sociais e sociabilidade (Monteiro e F. Neto, 2008), as quais podem estar na base do facto de o Participante B “voltar-se” para as suas bonecas e para as fotos dos gatos e também na base da má adaptação às perdas, a qual é notória quando o Participante B se refere às aulas de alfabetização da seguinte forma: *“agora que acabou fiquei com muita pena mas não sei, o professor diz que pensa que volta mas não sei se volta se não...”*.

Para o Participante B a Organização MdM é muito importante, levando a que este chegue a referir: *“E eu quero participar, enquanto Deus me deixar andar, porque se não puder andar já não posso fazer nada.”*, principalmente torna-se importante porque o Projecto ajuda a combater a solidão dos idosos, criando redes sociais e de amigos (Monteiro e F. Neto, 2008), através das actividades de convívio (*Vide* respostas dadas aos questionários Anexo VIII).

### **3.3. Resultados do Participante C**

#### **3.3.1. A Voz do Participante C (*Vide* entrevista integral no Anexo X)**

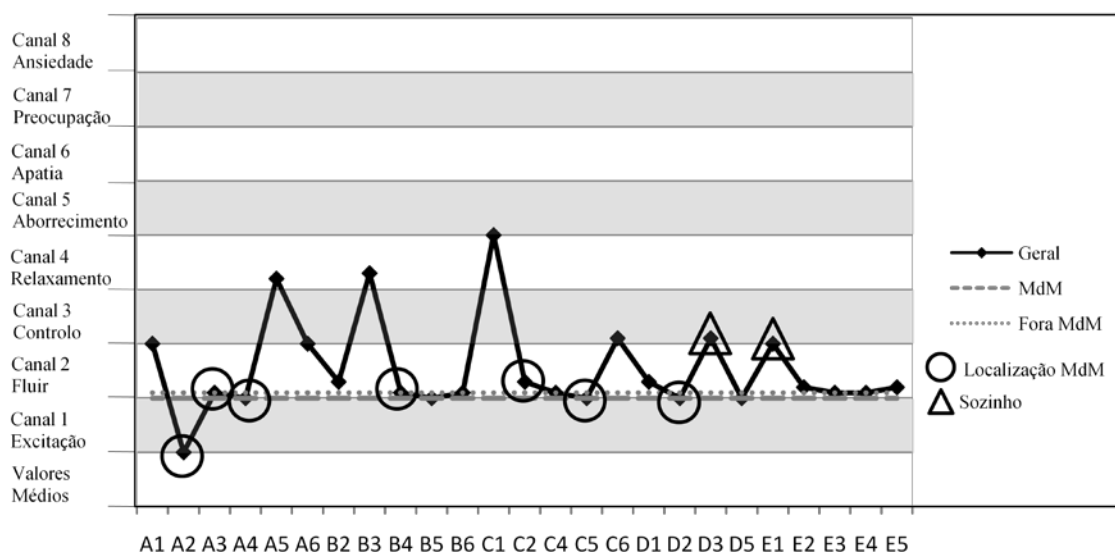
*Tabela 4. Descrição da Voz do Participante C em Discurso Directo*

Descoberta de uma história onde se sentiu bem na Organização MdM	<p><i>“Posso contar um último episódio que me recorde neste momento com as pessoas que vêm regularmente aos MdM aqui a paróquia tem... todos os anos uma festa aos doentes... Nós naquele dia... recebemos os doentes com muito cuidado... sentamos as pessoas conforme o grau de dificuldade... Uma senhora... foi sentada atrás á espera que viessem outras para depois senta-la... esta senhora quando viu os outros idosos à frente dela e com dificuldades olha para mim e disse-me assim: «Ai coitadinhas, tanta gente doente, eu tenho tanta pena de toda a gente e ninguém tem pena de mim». Eu olhei para a senhora e disse-lhe assim: ai coitadinha, que ninguém tem pena dela e dei-lhe um abraço. Ela depois disse-me assim: «muito obrigada»”.</i></p> <p><i>“Eu penso que esta pessoa estava com uma grande solidão... e eu penso que os MdM diminuem muito a solidão das pessoas com dificuldades de todas as maneiras”.</i></p>
--	---

Descoberta de uma história ou situação onde experienciou Fluxo na Organização MdM	<p>“...ida ao museu do azulejo, onde foram os MDM e eu... eu fui com uma senhora que... tinha dificuldade... ela sentia-se muito feliz pelo passeio e por sair de casa e no transporte ir com pessoas amigas”.</p> <p>“...eu senti uma dupla felicidade: senti que os médicos MdM estavam a proporcionar àquela senhora uma grande felicidade de ela poder deslocar-se e ver uma coisa tão bonita como o museu do azulejo; depois, aquela senhora... tem muito medo de cair e então andei sempre com ela de braço dado (e) estava muito divertida a ver o museu que me tinha...”; “Eu sentia-me muito bem por poder prestar o serviço à pessoa... e a visão daquelas obras primas tão bonitas”.</p>
Descoberta dos contributos dos MdM para se experienciar o Fluxo	<p>“Era o adquirir conhecimento e o gosto pela história... achei lindíssimo e muitos outros azulejos. Achei tudo muito bonito, hei de lá voltar”; “o ir, em grupo, o facto de ter ajudado aquela pessoa, eu senti-me ali muito bem e muito feliz e que o tempo passou muito depressa.”.</p> <p>“Proporcionam, além das actividades, portanto o ensino”</p>
Sonho para a Organização	<p>“Os MdM se mantenham. Que as pessoas que os servem sejam muito felizes e que aumentem a actividade, não melhorar porque eles já são muito bons e que alarguem em quantidade a actividade e que haja mais freguesias a serem abrangidas... Que haja mais Médicos do Mundo.”</p> <p>“Quero estar integrada no acompanhamento na cultura a ajudar e a apoiar o projecto naquilo que souber”.</p>
Delineamento dos sonhos para os MdM	<p>“...eles (MdM) já fazem e já ajudam no teatro, nos passeios e ...vão continuar a dar lanche e algumas actividades como o teatro e os rastreios. Eles também têm a prestação de cuidados ao domicílio, sobretudo na higiene dos idosos. Não vejo nada que possam fazer mais além de continuar o que estão a fazer. As pessoas gostam dos voluntários dos MdM, nunca tive nada a dizer deles”.</p> <p>“Pedindo mais apoios às empresas ricas,... pedindo à Segurança Social, à Santa Casa da Misericórdia e até aos Particulares, enfim, pedindo apoios.”</p> <p>“Recrutando animadores voluntários porque o Ser Humano é bom e gosta de fazer o bem.”</p>

### 3.3.2. A voz da Ciência e dos Resultados

Figura 5. Percepção da Qualidade das Experiências do Participante C



Ao contrário dos casos anteriores o Participante C encontra-se pouco tempo sozinho, permanecendo a maior parte do tempo na companhia do conjugue, dos filhos, dos netos ou de outros paroquianos, além dos utentes dos MdM. Também é notório que nem sempre a predisposição para fluir ocorre enquanto o Participante C se encontra nos MdM. A única vez que se encontra num canal considerado negativo (canal 5, aborrecimento) decorre quando este Participante refere nos questionários que estava preocupado com a saúde do conjugue.

Na maioria das situações onde o Participante C demonstrou perceber a qualidade das experiências no canal 2, não estando a frequentar as actividades de convívio do Projecto Viver Saudável, encontrava-se a realizar actividades religiosas. Segundo Krause (1995), citado por, Monteiro e F. Neto (2008), pessoas religiosas e crentes têm uma maior auto-estima, um maior sentido de pertença e de satisfação com a vida e sentem-se menos sós. O facto de o Participante C se encontrar envolvida nas actividades da Paróquia, nas actividades do Projecto Viver Saudável e de permanecer casado leva a que esteja raras vezes sozinho e, quando está não percebe a qualidade da experiência de forma negativa. O facto de estar casado parece favorecer o processo de envelhecimento bem sucedido (Paúl, no prelo), estando isto relacionado com a percepção das experiências como desafiantes (*Vide* respostas dadas aos questionários Anexo IX).

### **3.4. Resultados do Participante D**

#### **3.4.1. A Voz do Participante D** (*Vide* entrevista integral no Anexo XI)

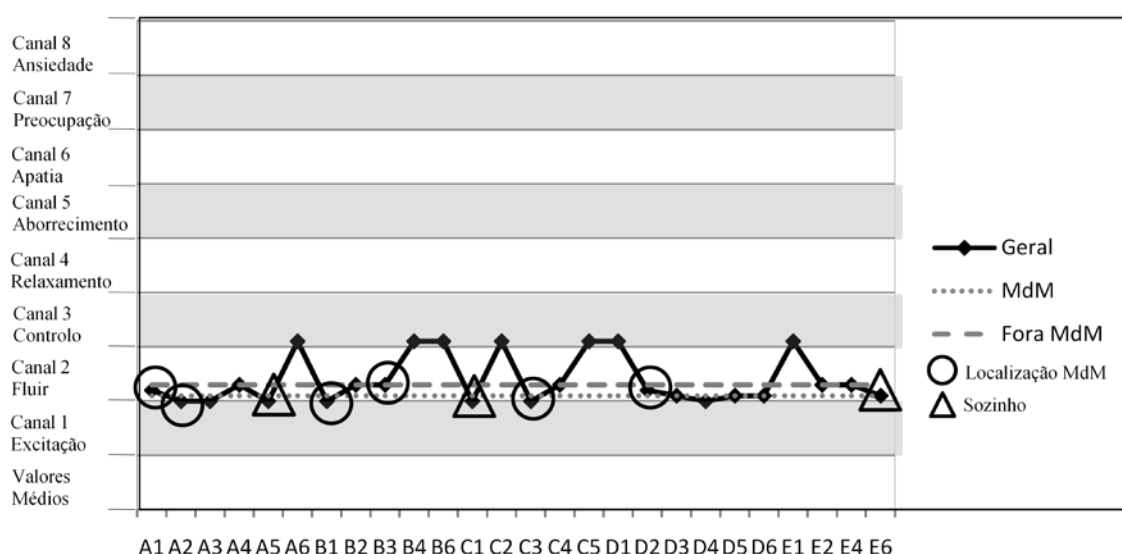
*Tabela 5. Descrição da Voz do Participante C em Discurso Directo*

Descoberta de uma história onde se sentiu bem na Organização MdM	<p><i>“...fomos... a um encontro em que não conhecia ninguém além da Dona F que foi comigo a Beja ver aquela coisa do Alqueva e eu tinha de falar dos MdM... fui muito aplaudido (por dizer piadas e contar anedotas). Isso tudo acontece por causa dos MdM, porque... se não fossem eles não ia também a muitas partes mais.</i></p> <p><i>“...os MdM são muito importantes porque sem eles eu teria muito menos actividade do que tenho agora porque isto é assim, fazer muitas vezes a mesma coisa também cansa e assim não, venho para aqui e distraio-me e depois se não fosse eles não saía de casa... agora saio todos os dias um bocadinho e é muito bom.”; “...é aqui que se encontram as pessoas e que elas fazem aqui o que não fazem em casa... eu devo muitas coisas aos MdM porque sem eles eu estaria em casa, venho cá e até me esquece do flagelo. Eles são uma bênção que caiu do céu... os MdM foram uma bênção.”</i></p> <p><i>“Não são só as actividades é também o convívio entre nós, as refeições, e as sessões em que temos de rir e a alimentação.”</i></p>
--	---

Descoberta de uma história ou situação onde experienciou Fluxo na Organização MdM	<i>“Eu acho que essa doença (a experiência de Fluxo) está comigo à muito tempo... mas, quando há aquelas sessões de esclarecimento eu ouço-os...eu estou com muita atenção estou nesse Fluxo também, não vejo mais nada, ouço aquela pessoa e não ouço mais ninguém... e eu como estou fixo naquela coisa de vez em quando respondo e até pergunto: então e se fizer isso ou aquilo ou faz bem ou não faz bem fazer isso? ...nestas sessões de esclarecimento aprendemos muita coisa, uma pessoa que esteja atento aprende e isso também nos dá vida também, dá-nos vida.”. “Eles (MdM) basicamente não fazem, eles explicam-se!”</i>
Descoberta dos contributos dos MdM para se experienciar o Fluxo	<i>“...isso aqui é bom porque as pessoas vem conversar para aqui... é passeiros, é fotógrafos, é ginástica, é fisioterapia, é risota pegada... enfim, com ele só está parado quem quer, quem não quer não está, mas quem quer andar há espaço para tudo. São tantas as actividades que nós às vezes esquecemo-nos delas.” “...se não fossem eles (MdM) seria muito pior do que estou... o facto é que devo aos MdM aquilo que faço hoje e saber desenhar, algo que sabia pouco.”</i>
Sonho para a Organização	<i>“Os meus maiores desejos... é que eles façam mais e que vão onde os outros não chegam... eu para a idade que tenho acho que têm feito muita coisa, muitíssima coisa, têm feito, pode haver mais para fazer mas assim de momento não sei.” “...eu desejo que eles continuem com isso que é muito bom e não sei o que possam fazer mais... é tanta coisa que fazem... eu tenho a certeza que podem fazer mais porque pode haver pessoas com uma cabeça melhor que a minha e lembrem-se de mais... também é importante haver alguém que os ajude, tipo essas casas, essas empresas ajudarem-nos como foi da visita a Santarém... Se houver quem os ajude, os MdM podem fazer muito mais mas agente também não pode exigir porque eu já acho que chega, para mim já chega.</i>
Delineamento dos sonhos para os MdM	<i>“...eles fossem mais ajudados todos os anos houvesse ajuda das empresas e estas instituições ajudassem os MdM... como o Everton está a sair-se muito bem espero que ele faça cada vez melhor, mas que as pessoas ajudem se não isso não vai muito longe porque quem dá nunca dá sempre mas quem recebe precisa sempre. Alguém tem de dar sempre.”</i>

#### 4.4.2. A voz da Ciência e dos Resultados

Figura 6. Percepção da Qualidade das Experiências do Participante D





Tal como o Participante C, o Participante D apresenta uma menor variância entre a qualidade das experiências enquanto se encontra a frequentar as actividades de convívio do Projecto Viver Saudável e enquanto se encontra “fora” do Projecto, percepcionando a qualidade das experiências nos canais 1, 2 e 3 nos dois casos. Esta pouca variabilidade e permanência quase constante em canais positivos é em grande parte potenciada pela Organização MdM, dado que segundo o Participante D: “...devo aos MdM aquilo que faço hoje e saber desenhar, algo que sabia pouco.”. Desenhar mostrou ser uma actividade onde o Participante D teve reunidas condições para experienciar Fluxo, “fora” das actividades de convívio do Projecto Viver Saudável.

De todos os participantes, o Participante D foi um dos poucos que referiu experienciar Fluxo de forma convicta enquanto era-lhe explicado em que consistia a experiência, chegando mesmo a referir: “*Eu acho que essa doença (a experiência de Fluxo) está comigo à muito tempo...*”, acrescentando que sente Fluxo em quase tudo o que faz, mesmo quando está sozinho (“*Enquanto estou a fazer isso (desenhar) o tempo passa e eu não tenho tempo de ver as horas. A minha filha vira-se para mim: “paizinho é a hora de tomar os medicamentos” mas esquece-me.*”), levando a que, ao contrário dos outros participantes consiga ter condições necessárias para experienciar o Fluxo quando sem a necessidade de ter companhia.

Em algumas das respostas aos questionários o Participante D referiu estar a recordar o seu conjugue falecido, principalmente nos questionários D2 a D6. Neste dia o Participante D comemorou o Dia do Pai com o filho e com o neto, justificando assim o motivo de se recordar tanto. Apesar de a viuvez ser um factor desencadeador de solidão emocional e social (Monteiro e F. Neto, 2008), o cuidado familiar prestado a idosos continua a ser de extrema importância para o bem-estar dos mais velhos (Paúl, no prelo), o qual foi demonstrado neste dia em que o Participante D passou com a família, acabando por ser um factor protector do envelhecimento activo.

Todos os Participantes mostraram ter passado por várias perdas ao longo da vida mas, o Participante D mostrou que as conseguir ultrapassar e ter capacidades para reunir as condições necessárias para organizar a consciência e fluir. Tal pode acontecer porque este participante atende tanto às perdas como aos ganhos que a vida lhe dá, sendo isto evidente no discurso dele, e levando a que o Participante D tenha um envelhecimento Bem sucedido (Lima, 2004) (*Vide* respostas dadas aos questionários Anexo XII).

### **3.5. A voz da Organização Médicos do Mundo**

Dado este trabalho ser realizado em prol da Organização Médicos do Mundo, pretende-se em seguida, dar Voz ao Leitor com algum vínculo à Organização Médicos do Mundo ou até mesmo ao leitor cujos resultados fizeram sentido. Assim, pede-se ao Leitor que reflita sobre as questões colocadas em seguida:

*Tal como os participantes fizeram, conte uma história sobre uma altura, desde que está vinculado à Organização Médicos do Mundo, onde se sentiu realmente satisfeito por fazer parte do Projecto Viver Saudável.*

*Quais são os seus dois ou três maiores contributos para que possa levar os utentes do Projecto Viver Saudável a experienciarem Fluxo?*

*Tente pensar em tudo o que conhece e que se faz na Organização Médicos do Mundo. O que acha que se pode fazer mais para que os utentes possam experienciar Fluxo?*

*Pense em dois ou três sonhos que tenha para a Organização Médicos do Mundo.*

*O que acha que a Organização Médicos do Mundo pode fazer para realizar os seus sonhos?*

## **4. Discussão**

Em seguida será apresentada a discussão dos resultados obtidos na Investigação, sendo esta dividida em quatro partes: numa primeira parte serão discutidos os resultados de um ponto de vista geral; posteriormente serão discutidos os resultados obtidos pelas metodologias (Inquérito Apreciativo e MAE) e numa última parte será feita uma crítica em termos metodológicos.

### **4.1. Discussão geral dos resultados**

O Projecto Viver Saudável da Organização MdM contem cerca de 30 utentes a frequentar as actividades de convívio consequentemente, os quatro participantes não correspondem a uma amostra significativa sobre a qual se possa fazer uma generalização a todos os utentes do Projecto. A generalização também não pode ocorrer porque a grande maioria dos utentes do Projecto Viver Saudável são iletrados, ao contrário dos quatro

participantes da investigação e a falta de literacia consiste por si só num factor de risco do envelhecimento activo (WHO, 2002). O não poder generalizar os resultados não invalida os resultados obtidos, dado que sendo um estudo de caso, foi possível aprofundar as respostas dos participantes. Na entrevista apreciativa as questões que não se referiam a uma história ou a um acontecimento específico na vida dos participantes, eram colocadas tendo em conta todos os utentes do Projecto Viver Saudável, obtendo-se o que cada participante considera importante no geral. Assim, não se pode generalizar os dados obtidos no MAE mas, os dados obtidos na Entrevista Apreciativa, principalmente na fase de delineamento, podem ser considerados como uma resposta desejada por um número elevado de utentes.

É importante ter também em conta, antes de se discutir os resultados propriamente ditos, que devido a alguns aspectos menos conseguidos da metodologia utilizada só foi medida a propensão da actividade para fornecer experiências de Fluxo aos indivíduos, a partir da medida das competências para realizar determinada actividade e dos desafios que esta actividade proporciona. Assim, o facto dos indivíduos se encontrarem no Canal 2, aquando a representação gráfica do MAE, não significa que estejam a fluir mas que a actividade tem as condições reunidas para que o indivíduo experiencie Fluxo, cabe-lhe a ele experienciar ou não pois, a habilidade para experienciar Fluxo pode estar relacionada com diferenças individuais que são em parte inatas, mas que também podem ser aprendidas (Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi, 1988).

#### **4.2. Discussão dos Resultados obtidos pelo Método de Amostragem Experiencial**

Inicialmente só foi manipulada a variável “Localização”, onde se comparou a qualidade das experiências quando os participantes encontravam-se nas actividades de convívio do Projecto Viver Saudável e quando se encontravam fora do Convívio. O facto de se verificar que alguns participantes quando não estavam nas actividades propostas pela Organização MdM encontravam-se sozinhos conduziu a uma reflexão de que não é o estar a realizar actividades propostas pela Organização MdM que faz com que os participantes tenham uma pior qualidade das experiências, mas sim o estar sozinho dado que quando acompanhados por outros amigos, os idosos tendem a realizar mais actividades de lazer logo, a companhia dos amigos e da família parece ser bastante potenciadora de bem-estar nos idosos (Larson, Mannuell e Zuzanek, 1986, citado por Hektner et al., 2007).

As conclusões acima descritas explicam o porquê dos participantes que não vivem com familiares demonstrarem que as actividades realizadas quando se encontravam sozinhos não proporcionarem condições necessárias para fluir. Explica também o porquê dos outros

participantes continuarem a ter condições necessárias para experienciar Fluxo. Assim, a existência de amigos e de familiares próximos e a consequente convivência com eles influencia positivamente a qualidade das experiências e a falta de convivência com familiares e amigos influencia negativamente.

Apesar de se referir que é o estar sozinho que influencia a qualidade das experiências e não as experiências proporcionadas pela Organização MdM, é a Organização que leva a que os utentes se juntem e estejam com outros utentes, criando laços de amizade e redes sociais de apoio.

Todos os participantes referiram os passeios como actividades que conduzem a experiências agradáveis ou porque proporcionam experiências de Fluxo ou porque consistem em actividades onde se sentiram bem por fazer parte da organização MdM. A escolha desta actividade pode dever-se ao facto de todos gostarem de realizar actividades novas, as quais esperam com anseio até chegar o dia.

#### **4.3. Discussão dos dados obtidos pelo Inquérito Apreciativo**

A Entrevista Apreciativa tinha como principal objectivo complementar a informação recolhida através do MAE, percebendo de que forma a Organização Médicos do Mundo poderia levar os indivíduos a fluírem mais enquanto realizavam as actividades propostas pelo Projecto Viver Saudável. No entanto, como foi referido por todos os participantes, a organização MdM, principalmente os colaboradores e voluntários do Projecto Viver Saudável, fomentam boas actividades e fazem com que as pessoas se sintam bem durante a realização destas. Não foi referido como a Organização Médicos do Mundo faz “a ponte” entre as actividades que coloca ao dispor dos utentes e as actividades que estes realizam em casa pois como o Participante D referiu, “...*é aqui (convívio do Projecto Viver Saudável) que se encontram as pessoas e que elas fazem aqui o que não fazem em casa... eu devo muitas coisas aos MdM porque sem eles eu estaria em casa, venho cá e até me esquece do flagelo...*”. Esta citação mostra o quão importantes são as actividades realizadas pelo Projecto mas para muitos utentes, quando terminam as actividades e voltam para casa voltam a sentir solidão. Devido ao mencionado, sugere-se uma futura investigação ou Entrevista Apreciativa onde os idosos refiram, do seu ponto de vista como podem os MdM ajudar a combater a solidão quando não estão a desempenhar as actividades do Projecto.

Tal como referido anteriormente existem três medidas de apoio social fornecido aos indivíduos: integração social, apoio recebido e apoio percebido (Paúl, no prelo), não significando que o apoio percebido, o qual se obteve informação a partir da entrevista

apreciativa, seja realmente o apoio recebido. Para se perceber realmente se o apoio percebido corresponde ao recebido é também importante numa futura investigação entrevistar os técnicos. Mas, o facto de se fazer entrevistas aos utentes do Projecto ajuda a compreender até que ponto o apoio recebido corresponde ao apoio percebido. Não faria sentido nesta investigação dar Voz de forma directa aos técnicos e voluntários da Organização Médicos do Mundo porque o principal objectivo era dar voz aos utentes.

Dado o entrevistador conhecer bem os Participantes e inclusivamente realizar uma actividade com eles em regime de voluntariado no âmbito das actividades propostas pelo Projecto Viver Saudável, pode ter enviesado os resultados obtidos na Entrevista Apreciativa dado que ao longo da entrevista os participantes foram mencionando exemplos relativamente à actividade realizada pelo investigador, não ficando claro se os exemplos seriam dados se fosse outro entrevistador imparcial a realizar a Entrevista Apreciativa.

#### **4.3. Críticas metodológicas**

A presente investigação consistiu numa base de experimentação de novas técnicas e numa consequente aprendizagem ao longo da sua realização, havendo alguns aspectos menos positivos e a potencializar em futuras investigações, com recurso a esta metodologia em população idosa. Em seguida refere-se os aspectos menos e mais positivos da presente investigação.

##### **4.3.1. Críticas ao Método de Amostragem Experiencial**

O MAE combina a validade ecológica das observações de comportamento naturalistas com a natureza pouco intrusiva dos diários e com a precisão dos questionários com perguntas escala.

O uso do MAE com idosos pode consistir por si só em desafios únicos (Hektner et al., 2007), desafios estes que podem ser demonstrados pelo estudo de Hnatiuk (1991), citado por Hektner et al., (2007) com uma amostra com sujeitos de idades iguais ou superiores a 69 anos, onde cerca de metade deles não trouxe consigo os seus pagers, sempre que saiam de casa, dado que, faziam muito barulho sempre que estes idosos se encontravam a desempenhar actividades sociais. Esta situação poderia ser contornada através do recurso a questionários por telefone como, utilizou Voelkl e Nicholson, (1992), aos quais os idosos respondiam oralmente. O recurso a questionários por telefone também evitaria outro aspecto menos positivo da presente investigação que consistiu na falsificação de respostas, a qual foi admitida pelo Participante D, ao referir que *“disse umas mentirinhas sobre a hora de*

*responder aos questionários*” antes da Entrevista Apreciativa iniciar. Assim, o Participante D ao responder algum tempo após a hora estipulada reconstruiu memórias episódicas, podendo não relatar as experiências sentidas com exactidão (Yarmey, 1979, citado por, Hektner et al., 2007). Esta limitação pode ser ultrapassada utilizando uma combinação entre o Método de Reconstrução do Dia (Day Reconstruction method - DRM), (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz e Stone, 2004) e o Método de Amostragem experiencial, dado que o MAE foi construído para que não se fizesse apelo à memória aquando a resposta dos questionários e o DRM foi construído com o objectivo de fazer apelo à memória. Assim, sempre que os participantes não poderiam responder no momento em que deveria responder ao MAE respondiam ao DRM no final do dia sobre as suas actividades (Khan, Marjopoulos e LJsselsteijn, n.d.).

O facto de se ter utilizado medidas de papel e lápis tornou-se desvantajoso em relação ao suporte electrónico, dado que o recurso a suportes electrónicos permite verificar se os questionários do MAE estão a ser bem respondidos, evitando as “*mentirinhas*” referidas pelo Participante D. Nas medidas de papel e lápis, o manuseamento dos dados torna-se mais difícil dado que devem ser posteriormente à resposta dos participantes serem inseridos à mão, conduzindo a uma maior probabilidade de erros do tipo humano (Christensen et al., 2003). No entanto além dos elevados custos de aplicação da metodologia, recorrendo a suportes electrónicos, é também importante ter em conta que os participantes são idosos e estão pouco familiarizados com materiais electrónicos.

Apesar destas desvantagens em termos metodológicos existem vantagens aquando a comparação do MAE com outras metodologias de recolha de informação em ambiente naturalista. Assim, numa observação naturalista behaviorista, obtém-se informação relativamente às actividades e aos contextos onde estas actividades ocorrem, no entanto, não se obtém informação relativamente à forma como os indivíduos experienciam as actividades e contextos. A dimensão cognitiva e afectiva perde-se na recolha de informação através de observações naturalistas (Hektner et al., 2007). Assim, a exigência de esforço por parte dos participantes vale a pena dado que se obtém, através do MAE, dados de uma riqueza extrema (Hektner et al., 2007).

Em termos de metodologia utilizada para a cotação das respostas, “Medida do desafio e das capacidades”, esta apresenta algumas limitações dado que a avaliação das respostas aos questionários foi evoluindo ao longo dos anos, surgindo inclusive duas outras metodologias mais eficazes na cotação das respostas, sendo elas: a “Medida dos indicadores de fluir” e a

medida que conjuga as duas primeiras adicionando variáveis independentes (Ellis, Voelkl e Morris, 1994). O recurso a esta primeira metodologia, deveu-se a terem sido alteradas as escalas de emoções apresentadas nos questionários, de uma escala de 7 pontos (do -3 ao +3) para uma escala de cinco pontos (0 ao 5), onde não se considerou as emoções opostas (Feliz-Triste), como representado nos questionários originais do MAE. Como as emoções representadas nos questionários são interdependentes, não podem ser consideradas isoladamente tal como foram (Robert Vallerand, comunicação pessoal a 20 de Junho de 2009). A escala foi alterada porque os Idosos referiram ser mais fácil uma escala de cinco pontos, como já foi referido no Método.

O recurso à metodologia da medida dos desafios e das capacidades traz consigo duas grandes limitações as quais são: 1) o recurso a dois itens individuais pode não fornecer medidas válidas, dado que qualquer actividade pode proporcionar ao indivíduo um conjunto de oportunidades para acção e um conjunto de desafios, aos quais pode não ser dado o mesmo peso, limitando as respostas dadas; 2) as questões relativas aos desafios e capacidades podem conduzir a resultados ambíguos dado que actividades muito desafiantes e onde o indivíduo tem bastantes capacidades para as resolver podem não conduzir exclusivamente a uma qualidade de experiência positiva (Ellis, Voelkl e Morris, 1994).

#### **4.3.2. Críticas ao Inquérito Apreciativo**

O recurso ao Inquérito Apreciativo tinha como objectivo procurar o melhor da Organização MdM (Cooperrider e Whitney, no prelo) do ponto de vista dos utentes no entanto, o impacto não correspondeu ao que costuma ocorrer dado que todos os utentes participantes sentem-se muito agradecidos à Organização pelos seus feitos, memorizando sempre as coisas boas que esta proporciona, mostrando assim, a quão significativa é a Organização MdM.

O entrevistador, como era inexperiente permaneceu rígido ao guião da entrevista, acabando por enviesar as respostas, dado que não permitiu aos participantes divagar e reflectir tempo suficiente. Nas próximas entrevistas é necessário encontrar um meio-termo entre a rigidez e a flexibilidade relativamente às questões apresentadas no guião.

## **5. Conclusões**

Com a análise dos resultados conseguiu-se verificar a influência da Organização Médicos do Mundo, especificamente do Projecto Viver Saudável na vida dos utentes participantes. Verificou-se que não é só a vinda às actividades que lhes permite ter uma melhor qualidade de experiências no seu quotidiano mas também que a realização de determinadas actividades influenciou a vida destes utentes, destaco o exemplo do Participante D que começou a desenhar devido a ateliers decorrentes do Projecto Viver Saudável relacionados com o desenho e com artes plásticas.

Verificou-se também que todos os participantes tinham uma boa qualidade das experiências quando se encontravam a desempenhar actividades no convívio e que os participantes que viviam sozinhos apresentavam resultados quase opostos quando a realizavam actividades sem relação à Organização MdM, a maioria delas em casa. Este facto demonstrou que talvez não sejam as actividades proporcionadas pela Organização MdM que levam a que os participantes tenham as condições necessárias para fluir mas o facto de estarem na companhia de outras pessoas. Esta hipótese é corroborada com o facto de os participantes que não vivem sozinhos (C e D), quando não se encontravam a realizar actividades propostas pelo Projecto Viver Saudável se encontrarem igualmente em canais positivos. Assim, o Projecto Viver Saudável da Organização Médicos do Mundo proporciona directa e indirectamente experiências de cariz positivo aos seus utentes. Proporciona directamente através das actividades realizadas e indirectamente porque fomenta uma rede de suporte social que apoia os utentes.

Em futuras investigações poderiam ser realizadas entrevistas aos técnicos e voluntários da Organização Médicos do Mundo com o objectivo de perceber o ponto de vista deles sobre os benefícios da Organização na qualidade das experiências dos participantes e dar continuidade á metodologia do Inquérito Appreciativo, dado que o momento de Destino não foi realizado na presente investigação.



## **Referencias Bibliográficas**

- Bennett, P. (2002). *Introdução clínica à psicologia da saúde*. Lisboa: Climepsi Editores. (Obra original publicada em 2000).
- Christensen, T. C., Barrett, L. F., Bliss-Moreau, E., Lebo, K., & Kaschub, C. (2003). A practical guide to experience-sampling procedures. *Journal of happiness studies*, 4, 53- 78.
- Coghlan, A. T., Preskill, H., & Catsambas, T. T. (2003). An overview of appreciative inquiry in evaluation. In Preskill, H. & Coghlan, A. T. (Eds.), *Using appreciative inquire in evaluation*. (pp. 5-22). San Francisco: Jossey-Bass.
- Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (no prelo). A positive revolution in change: Appreciative Inquiry. Retirado a 15 Abril, 2009, de <http://appreciativeinquiry.case.edu/uploads/whatisai.pdf>.
- Csikszentmihalyi, C. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In Csikszentmihalyi, C., & Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. (pp. 15-35). Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, C. (2002). *Fluir*. Lisboa: Relógio D'Água. (Obra original publicada em 1990).
- Ellis, D. D., Voelkl, J. E., & Morris, C. (1994). Measurement and Analysis Issues with Explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of leisure research*, 26, 337-356.
- Fernández-Ballesteros, R. (2005). Evaluation of “Vital Aging-M”: A psychosocial program for promoting optimal aging. *European psychologist*, 10, 146-156.
- Han, S. (1988). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. In Csikszentmihalyi, C., & Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. (pp. 15-35). Cambridge: Cambridge University Press.

- Hektner, J. M., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience sampling method measuring the quality of everyday life*. California: Sage Publications.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. (2004). *The Day Reconstruction Method (DRM): Instrument Documentation*. Retirado a 15 Abril, 2009, de [sitemaker.umich.edu/.../drm\\_documentation\\_july\\_2004.pdf](http://sitemaker.umich.edu/.../drm_documentation_july_2004.pdf).
- Khan, V., Markopoulos, P., & Ljsselsteijn, W. (n.d.). *Combining the experience sampling method with the day reconstruction method*. Retirado a 15 Abril, 2009, de [www.awareness.id.tue.nl/blog/files/javed/chiNL/chiNL07.pdf](http://www.awareness.id.tue.nl/blog/files/javed/chiNL/chiNL07.pdf).
- Lima, M. P. (2004). Envelhecimento e perdas: como posso não me perder?. *Psychologica*, 35, 133-145.
- Ludema, J. D., Cooperrider, D. L., & Barrett, F. J. (2001). Appreciative inquiry: the power of the unconditional positive question. In Reason, P., & Bradbury, H. (Eds.), *Handbook of action research: participative inquiry & practice*. (pp. 189-199). California: Sage.
- Marujo, H. A., Neto, L. M., Caetano, A. & Rivero, C. (2007a). Revolução positiva: psicologia positiva e práticas apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento organizacional e gestão*, 13, 115-136.
- Marujo, H. A., Neto, L. M., Caetano, A., & Rivero, C. (2007b). *Álbuns de família de viva voz*. (Disponível no Instituto de Acção Social, Edifício da Segurança Social, Rua Almirante Botelho de Sousa, 5º. 9500-158 Ponta Delgada).
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In Csikszentmihalyi, C., e Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. (pp. 266-287). Cambridge: Cambridge University Press.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64, 275-310.
- Monteiro, H., & Neto, F. (2008). *Universidades da terceira idade: da solidão à motivação*. Retirado a 16 Junho, 2009, de

<http://rutis.terradasideias.net/documentos/conteudos/tesedoutoramentoUTIsHelenaMonteiro.pdf>.

Neto, L. M. (n. d.). Tudo o que sempre quis saber sobre o inquérito/indagação/investigação apreciativo/a em 10 perguntas (aparentemente) fáceis. Retirado a 12 Abril, 2009, de <http://inqueritoapreciativo.com/Tudo-o-que-sempre-quis-saber-sobre-o-IA.pdf>.

Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2003). The construction of meaning through vital engagement. In Keyes e Haidt (Eds.), *Flourishing: positive psychology and the life well-lived*. Washington: American Psychology Association.

Organização Médicos do Mundo (2008). *Projecto Viver saudável 2008: plano de actividades para 2008*. Documento interno não publicado.

Organização Médicos do Mundo (2009, 8 Junho). Médicos do Mundo Portugal. Lisboa. Retirado a 8 Junho, 2009, de <http://www.medicosdomundo.pt>.

Paludo, S. S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia positiva: uma nova abordagem para diferentes questões. *Paidéia*, 17, 9-20.

Paúl, C., Fonseca, A. M., Martín, I., & Amado, J. (2005). Satisfação e qualidade de vida em idosos portugueses. In Paúl, C., & Fonseca, A. M. *Envelhecer em Portugal* Lisboa: Climepsi Editores.

Paúl, C. (no prelo). *Envelhecimento activo e redes de suporte social*. Retirado a 15 Abril, 2009, de <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3732.pdf>.

Pimentel, L. (2005). *O lugar do idoso na família*. Coimbra: Quarteto. (Obra original publicada em 2001).

Relvas, A. P. (2006). *O ciclo vital da família: perspectiva sistémica*. Porto: Edições Afrontamento. (Obra original publicada em 1996).

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Sequeira, C. (2007). *Cuidar de idosos dependentes*. Coimbra: Quarteto.

Silva, M. E. D. (2005). Saúde mental e idade avançada: uma perspectiva abrangente. In Paúl, C., e Fonseca, A. (Eds.), *Envelhecer em Portugal*. (pp. 137-156). Lisboa: Climepsi Editores.

Spar, J. E., & La Rue, A. (1998). *Guia da psiquiatria geriátrica* (J. A. Falcato e C. Jethá, trad). Lisboa: Climepsi Editores. (Obra original publicada em 1997).

WHO. (2002). *Active ageing: a policy framework*. Madrid: Worl Health Organization.

# **Anexos**

# **Anexo I**

# Questionários de Avaliação do Fluxo

## **Bloco I**

Março 2009

Os questionários que se seguem têm como objectivo avaliar as experiências de Fluxo que podem surgir quando você encontra-se a desempenhar as actividades do seu dia-a-dia.

Ocorre uma experiência de fluxo quando a concentração dispendida em determinada tarefa é tão intensa que absorve toda a nossa atenção, fazendo-nos esquecer de tudo o resto, nomeadamente da consciência de nós próprios ou da noção das horas. A experiência de Fluxo é de tal forma gratificante que muitos investigadores consideram-na preditora de uma boa Qualidade de Vida.

Todos os dados recolhidos nos questionários são confidenciais.

No final da avaliação pretende-se apresentar a todos os interessados as conclusões e para que estas correspondam à verdade, agradeça que fosse o mais sincero possível.

Obrigado pela sua disponibilidade!

*Diana Arruda*

## Parte I dos Questionários

### Informações gerais sobre os Participantes

Número de Identificação \_\_\_\_\_

Nome completo \_\_\_\_\_

Contacto telefónico \_\_\_\_\_

Data de Nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Sexo: Masculino \_\_\_\_ Feminino \_\_\_\_

### Informações referentes aos Médicos do Mundo

Dias da semana em que frequenta \_\_\_\_\_

Actividades em que participa \_\_\_\_\_

Colegas que convive nos MdM \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Informações referentes ao Quotidiano

Outras actividades desempenhadas fora dos Médicos do Mundo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Com quem vive \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Outras pessoas que convive diariamente \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## **Parte II dos Questionários**

Preenchimento de seis questionários por dia durante os próximos cinco dias.

### **Instruções**

Estes questionários referem-se ao que sente ou pensa relativamente à actividade que estava a desempenhar à hora combinada para responder ao mesmo.

Se exceder duas, após a hora definida para responder ao questionário não responda a este questionário e quando responder ao questionário seguinte indique que actividade estava a desempenhar à hora em que deveria ter respondido ao que ultrapassou o tempo para responder.

Os questionários desta parte são todos iguais, excepto a data e o número de questionário indicados.

Volto a referir que é importante que seja o mais sincero possível para que os resultados sejam verdadeiros e que não existem respostas certas ou erradas.

Em caso de dúvidas contacte-me: Diana Arruda, 963553820

Muito obrigada pela sua colaboração

## Questionário Teste

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Terça-feira, 17 de Março – Questionário 1

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Terça-feira, 17 de Março – Questionário 2

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Terça-feira, 17 de Março – Questionário 3

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

## Terça-feira, 17 de Março – Questionário 4

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Terça-feira, 17 de Março – Questionário 5

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Terça-feira, 17 de Março – Questionário 6

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Quarta-feira, 18 de Março – Questionário 1

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Quarta-feira, 18 de Março – Questionário 2

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Quarta-feira, 18 de Março – Questionário 3

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

## Quarta-feira, 18 de Março – Questionário 4

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Quarta-feira, 18 de Março – Questionário 5

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Quarta-feira, 18 de Março – Questionário 6

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Quinta-feira, 19 Março – Questionário 1

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Quinta-feira, 19 Março – Questionário 2

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Quinta-feira, 19 Março – Questionário 3

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Quinta-feira, 19 Março – Questionário 4

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Quinta-feira, 19 Março – Questionário 5

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Quinta-feira, 19 Março – Questionário 6

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Sexta-feira, 20 de Março – Questionário 1

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Sexta-feira, 20 de Março – Questionário 2

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Sexta-feira, 20 de Março – Questionário 3

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Sexta-feira, 20 de Março – Questionário 4

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Sexta-feira, 20 de Março – Questionário 5

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Sexta-feira, 20 de Março – Questionário 6

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Sábado, 21 de Março – Questionário 1

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

## Sábado, 21 de Março – Questionário 2

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

## Sábado, 21 de Março – Questionário 3

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Sábado, 21 de Março – Questionário 4

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Sábado, 21 de Março – Questionário 5

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

## Sábado, 21 de Março – Questionário 6

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Se quiser corrigir algum questionário: Data - \_\_\_\_\_ Número \_\_\_\_\_**

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Se quiser corrigir algum questionário: Data - \_\_\_\_\_ Número - \_\_\_\_\_**

Hora marcada para responder \_\_\_\_\_ Hora em que respondeu \_\_\_\_\_

À hora destinada para responder ao questionário... (seja específico)

Onde estava? \_\_\_\_\_

Em que estava a pensar? \_\_\_\_\_

O que estava a fazer? \_\_\_\_\_

Estava a fazer algo mais? Se sim indique. \_\_\_\_\_

Estava com quem? \_\_\_\_\_

Estava a fazer esta actividade porque:

Queria \_\_\_\_\_ Tinha de fazer \_\_\_\_\_ Não tinha mais nada para fazer \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia na hora prevista para responder ao questionário:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Alegre	1	2	3	4	5	Capaz	1	2	3	4	5
Desperto	1	2	3	4	5	Receptivo	1	2	3	4	5
Zangado	1	2	3	4	5	Envergonhado	1	2	3	4	5
Ansioso	1	2	3	4	5	Aborrecido	1	2	3	4	5
Activo	1	2	3	4	5	Confuso	1	2	3	4	5

Na seguinte escala de 1 a 5, onde o 1 representa nada e o 5 muito, descreva como se sentia em relação à tarefa a executar:

	Pouco... ..Muito						Pouco... ..Muito				
Estava a gostar do que fazia?	1	2	3	4	5	A actividade era envolvente?	1	2	3	4	5
Estava concentrado?	1	2	3	4	5	Sentia-se satisfeito com a actividade?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha controlo sobre a actividade a realizar?	1	2	3	4	5	Estava a aprender ou a melhorar alguma coisa?	1	2	3	4	5
Era fácil concentrar-se nessa tarefa?	1	2	3	4	5	Ganhava alguma coisa com a realização desta actividade?	1	2	3	4	5
Tinha consciência do que se passava em seu redor?	1	2	3	4	5	Sentia que o tempo passava sem dar conta?	1	2	3	4	5
Desejava estar a fazer outra coisa?	1	2	3	4	5	Sentia que a actividade era desafiante?	1	2	3	4	5
Sentia que tinha competências para realizar a actividade?	1	2	3	4	5						

Se colocou muito em algum item acima justifique porque se sentia dessa forma.

\_\_\_\_\_

O que fez entre o preenchimento do questionário anterior e o preenchimento deste questionário?

\_\_\_\_\_

Se por algum motivo não pôde responder ao questionário anterior, indique o que estava a fazer nessa altura.

\_\_\_\_\_

Muito Obrigada pela sua colaboração!  
*Diana Arruda*

Contacto telefónico: 963553820

## **Anexo II**

Esquemas de códigos atribuídos às respostas qualitativas dadas nos questionários do Método de Amostragem Experiencial

**Códigos de Lugar**

Onde os participantes estavam à hora destinada para responder ao questionário.

Descrição Código	Código Atribuído	Exemplo de resposta dada
Não respondeu	0	---
Casa	1	Na cama; na cozinha
MDM	2	Na sessão de fisioterapia
Rua	3	A ajudar uma amiga; a caminho da paróquia do Espírito Santo; A passear no bairro da Picheleira; no Pingo Doce
Fora de LX	4	Casa de campo; Costa da Caparica; Sé de Évora
Igreja	5	Igreja; missa
Consultório Médico	6	Consultório Médico à espera da consulta

## Código de Pensamento

Refere-se ao que os Participantes pensavam na hora destinada para responder

Descrição Código	Código Atribuído	Exemplo de resposta dada
Não respondeu	0	---
Nada ou Não definido	1	---
Realização de necessidades básicas	2	Comida; ter a casa de banho disponível; Levantar-me
Manifestar agradecimento	3	É bom ter a oportunidade de estar na fisioterapia
Sair de casa	4	Arranjar-me para a cerimónia paroquial
Religiosos	5	Amor de Cristo; Preparar-me para a catequese
Manifestação de realização de actividades Lúdicas	6	Fazer um chapéu para a minha filha (JC2)
Relativos a outras pessoas	7	Manter a saúde do meu marido; Melhorar a qualidade de vida dos alunos de catequese (JB4); Relativos a familiares (filhos) AE1)
Relativos à investigação	8	Responder ao questionário
Manifestação de realização de actividades domésticas	9	Pôr a mesa
Relativos à actividade a ser realizada	10	Era boa a actividade do yoga (JD4)
Reflectir sobre determinada temática	11	Pensava no que tinha ouvido na TV; Pensava no preço dos produtos do Supermercado;
Relacionados com os MDM	12	Pensava no dia de amanhã nas actividades dos MDM (LA4); em aprender a escrever;
Relacionados com um acontecimento futuro	13	A pensar no dia seguinte (LB3); A pensar no Fim de Semana pois ia dar uma volta (LD4); Pensava no passeio que iria dar a Évora (LE1);
Relacionados com um acontecimento presente	14	Pensava no dia do pai
Lembranças do passado	15	Estava a pensar na minha esposa que Deus a Tenha (LC4); Estava a pensar na minha família (AA3); Estava a pensar no dia de ontem (dia do Pai) LD1).
Manifestar receio relativamente a algo	16	Receio que me enganem nos trocos; Não saber que doença tinha quando estava no médico

### **Código de Tarefa**

Refere-se às tarefas: principal e secundária, a serem realizadas na hora destinada para responder.

Descrição Código	Código Atribuído	Exemplo de resposta dada
Não respondeu	0	---
Nada	1	Não
Relacionadas com a investigação	2	Preencher o questionário do humor
Associadas aos MdM	3	Exercício físico com as fisioterapeutas; A aprender letras
Descanso	4	Estive a descansar; Deitada; a apanhar sol
Actividades Lúdicas	5	Ver TV; Ler o jornal; Ouvir a telefonia; ver futebol.
Actividades religiosas	6	Cantar no coro; Rezar; Dar Catequese.
Tarefas domésticas	7	Fazer a higiene da casa; Arrumar roupas
Associadas ao convívio com outros	8	Conversar com irmão e marido (J B2); receber amigos; Jogar às cartas
Realização de actividades necessárias à sobrevivência	9	A acordar; comer
Associadas a um interesse	10	Estava a fazer desenho e pintura (LA1); Fazer renda; Cortar um chapéu; Exercício físico.
Associadas ao passeio	11	Ia à Costa da Caparica; A passear no Jardim Constantino

### **Código de Companhia**

Refere-se a pessoas, outro tipo de companhia, ou ausência de companhia na hora destinada para responder.

Descrição Código	Código Atribuído	Exemplo de resposta dada
Não respondeu	0	---
Ninguém	1	---
Marido	2	Com o marido
Técnicos e utentes dos MDM	3	Técnicos e utentes da fisioterapia
Conhecidos	4	Com as pessoas da missa; outra catequista e catequizando.
Outros familiares	5	Com marido, irmão e sobrinhos (J B1); com o marido e irmão; com filhos e netos
Filhos	6	Com os meus filhos
Netos	7	Com o meu neto
Animais de estimação	8	Com o meu cão e o gato
Com as bonecas	9	Com as miúdas

### **Código de motivos para a actividade**

Refere-se aos motivos que levaram os participantes a realizarem a actividade

Descrição Código	Código Atribuído	Exemplo de resposta dada
Não respondeu	0	---
Queria	1	---
Tinha de Fazer	2	---
Não tinha mais nada para fazer	3	---
Outro	4	---
Se Outro, por pedido de outrem	5	Por pedido de outrem

### **Código de Motivos para dar a resposta muito**

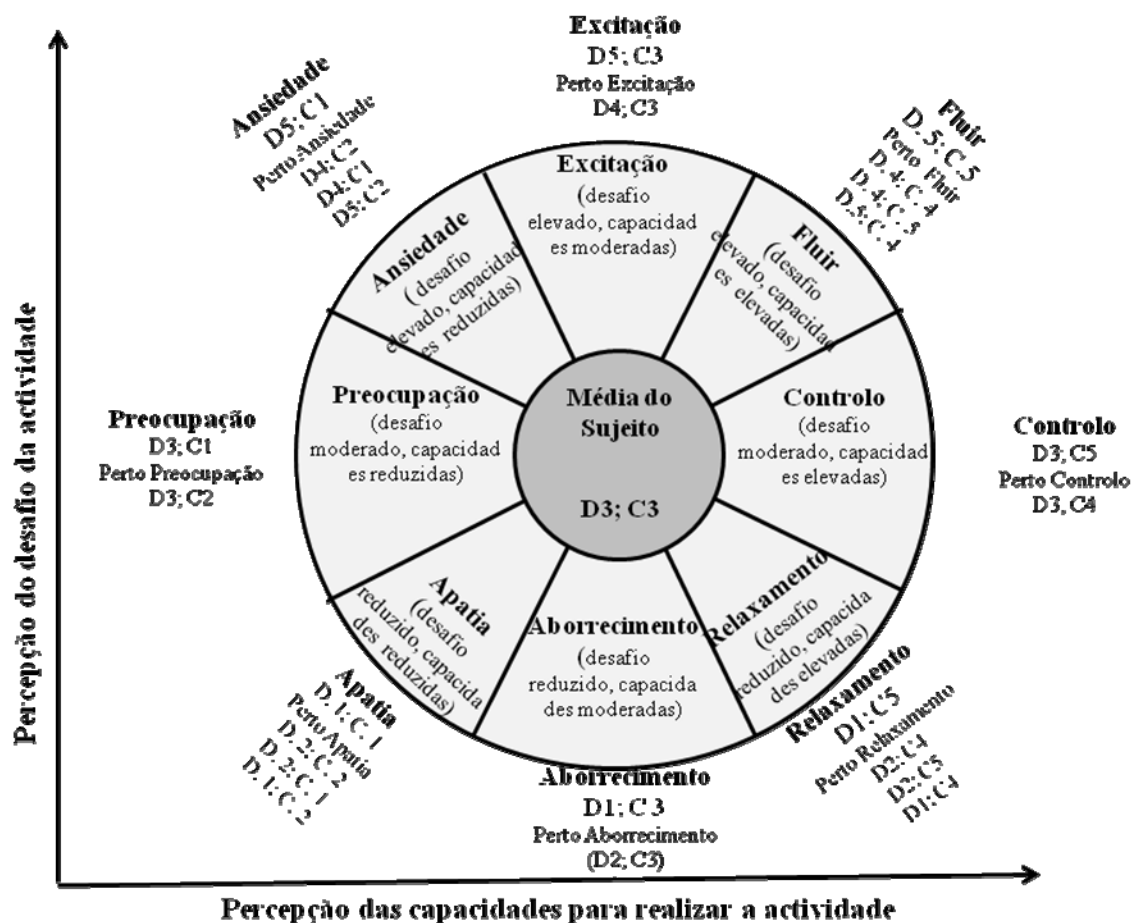
Justificação do motivo para que os Participantes respondam muito aos itens. Se não puseram muito em nenhum dos itens-escala, os participantes não respondem a esse item.

Descrição Código	Código Atribuído	Exemplo de resposta dada
Não 5	0	---
Não respondeu	1	---
Gostar de ajudar	2	Gostar de colaborar; Gosto de contribuir para que as coisas corram bem (JB4); Sou responsável pelo coro da igreja (JB5)
Promoção da saúde	3	Estava a promover a minha saúde O programa alegrou-me; Gosto muito de ir para a casa de campo; Gosto da ginástica, sinto-me activo (LA1); Estar
Sentimentos positivos relativos à actividade	4	satisfeito por estar em família (LA5); Sinto-me bem, estive a fazer o que gosto; tinha muito gosto que a minha filha tivesse um chapéu feito por mim (JC2); Fico muito contente quando posso dar o almoço à minha filha (JD3).
Crenças religiosas	5	Acreditava muito no que estava a fazer
	6	Ter ido à missa e estar bem disposta
Facilidade das tarefas	7	Eram fáceis as tarefas
Pensamento melhora a boa disposição	8	Estava contente por ir à minha antiga casa (Sr Ludovico é de Évora LE1)



## **Anexo III**

## Esquema de respostas dadas e avaliação do canal onde o Participante se encontrava



## **Anexo IV**

**Guião da Entrevista Apreciativa**  
**Realizada aos Quatro Participantes da Investigação**

**Objectivos da Entrevista Apreciativa:**

- Perceber se os Participantes já experienciaram o fluxo nas actividades de Convívio do Projecto Viver Saudável;
- Questionar de que forma a Organização Médicos do Mundo promovem ou podem promover experiências de fluxo nos utentes do Projecto Viver Saudável.

**Parte Um** – Explicação do propósito da entrevista:

1. Explicar o porquê dos questionários do MAE;
  - a. Referir que o propósito da avaliação destinava-se a fazer uma comparação entre a experiência de fluxo enquanto os participantes encontravam-se a frequentar as actividades propostas pelo Projecto “Viver Saudável” e quando estão a fazer actividades quotidianas fora do projecto.
2. Explicar que a Entrevista Apreciativa refere-se a uma metodologia complementar aos questionários que permite avaliar de que forma as actividades do Projecto podem estimular as experiências de fluxo nos indivíduos.
  - a. Referir o tempo de duração da entrevista e o facto de ela ser um processo.

**Parte Dois** – Explicação do conceito de Fluxo segundo a partir da investigação de Han (1988).

- Explicar que algumas pessoas com idades semelhantes às dos participantes, quando questionadas sobre o significado da experiência de fluxo referiram que:
  1. *“A minha mente não está a vaguear. Não estou a pensar em mais nada. Estou totalmente envolvido no que estou a fazer. O meu corpo sente-se bem. Pareço que não ouço mais nada. O mundo parece estar desligado de mim. Estou menos consciente de mim próprio e dos meus problemas.”*

2. *“A minha concentração é como a minha respiração, não me lembro dela. Estou muito absorto no que me rodeia. Assim que começo a actividade desligo-me do resto do mundo. Assim que paro, volto a deixa-lo entrar novamente.”*
3. *“Eu estou tão envolvido no que estou a fazer que não me vejo separado da actividade que estou a fazer.”*
  - Questionar se alguma vez sentiram o que foi descrito, caso afirmativo, questionar se experienciaram fluxo nas actividades do Projecto Viver Saudável.

### **Parte Três – Entrevista Apreciativa**

1. *Conte uma história sobre uma altura, desde que está nos Médicos do Mundo, onde se sentiu especialmente bem por fazer parte do projecto.*
  - a. *O que fizeram os Médicos do Mundo para passar por esta situação?*
2. *Descreva uma actividade ou momento nos Médicos do Mundo onde possa ter experienciado o fluxo, ou esteve o mais próximo possível de o experienciar.*
  - a. *Descreva esta situação.*
  - b. *O que havia na actividade que o tenha feito experienciar o fluxo?*
3. *Na sua opinião, quais são os dois ou três maiores contributos dos Médicos do Mundo, para a existência de experiências de fluxo na sua vida?*
4. *Pegando no seu conhecimento relativamente aos Médicos do Mundo (relativo aos voluntários, ao coordenador) e à sua visão e expectativas relativamente ao Projecto, o que acha que se pode fazer mais nos próximos tempos para que vocês experienciem fluxo?*
5. *Indique dois ou três sonhos relativamente aos Médicos do Mundo para os próximos anos?*
  - a. *O que acha que o Projecto pode fazer para realizar os seus sonhos ou desejos?*

## **Anexo V**

## Entrevista Participante A

**Diana:** Explicação do propósito da entrevista e dos questionários do MAE:

Lembra-se dos questionários que respondeu seis vezes ao dia durante cinco dias? O propósito desta entrevista consiste em complementar estes questionários. O objectivo dos questionários consistia em fazer uma comparação entre a forma como você experiencia as actividades que fazia quando estava nos MdM, como o teatro e, quando estava noutra sítio fora dos MdM. Daí ter feito vários questionários por dia para comparar no final tudo.

**A:** Dentro dos MdM eu sentia-me muito bem. Porque estou distraída porque quando vou para casa é pior.

**Diana:** O meu objectivo é mesmo este, mostrar que vocês quando estão nos MdM encontram-se melhor porque têm companhia, têm actividades feitas a pensar em vocês e quando estão em casa estão mais sozinhos.

A entrevista que lhe vou fazer designa-se Entrevista Apreciativa, a qual desenvolve-se como uma conversa onde pretendo saber da sua opinião sobre os MdM...

**A:** Os MdM são o melhor que eu encontrei.

**Diana:** Antes de passar à sua opinião sobre como se sentia nos MdM queria explicar-lhe como é que fiz a avaliação dos questionários e depois fazer a comparação entre o quando estavam em casa e quando estavam nos MdM. Vou avaliar medindo as experiências de fluxo, estas experiências ocorrem quando a Dona A se encontra a fazer uma determinada actividade, e está tão embrenhada nela que só lhe interessa fazer esta actividade pelo que ela vale em si, o resto acaba por ser secundário porque perde a noção do tempo, esquece-se de comer e de todas as outras coisas que podem ocorrer à sua volta.

Num estudo em Inglaterra, questionaram pessoas da sua idade sobre o que significava para eles estas experiências de fluxo estas pessoas responderam: (...) (Lido da tradução do estudo apresentado no guião da entrevista Apreciativa).

(enquanto explicava a Dona A, ia dizendo: “sim”; “pois” e, tentava completar as frases antes de as acabar, acertando no final na maioria dos casos).

**Diana:** Já alguma vez experienciou o fluxo?

**A:** Sim, agente sente-se... sente-se acolhidos por pessoas que nos querem bem e que nos querem fazer o melhor, gosto muito dos MdM.

**Diana:** Mas percebeu o significado da experiência de fluxo? Já alguma vez a sentiu?

**A:** Sim, agente envolve-se na actividade e esquece-se das coisas porque não estamos com o pensamento nelas, e depois em casa estamos a mergulhar, muitas vezes eu estou a fazer renda para estar distraída a fazer aquilo que gosto. Eu estou farta de fazer paninhos para a minha neta, mas faço isso para estar distraída para não estar assim com as mãos sem fazer nada e quando eu estou nos MdM estou distraída porque vem um e diz uma coisa e vem outro que diz outra coisa e agente sente-se ocupados não é?

**Diana:** Desde a altura que começou a frequentar os MdM...

**A:** Já não sei à quanto tempo é que estou, foi á muitos anos, antes só lá vinham medir a tensão, já lá ia com o meu marido mas foi á quatro ou cinco anos pois o meu marido estava descontrolado da cabeça. Íamos os dois, levava-mos um baralho de cartas, mas ele não gostava que eu falasse com ninguém.

**Diana:** Desde a altura em que começou a ir aos MdM conte-me uma história em que se tenha sentido muito bem por fazer parte dos MsM, conte-me uma história de um acontecimento em que pensou: “ainda bem que faço parte dos MdM”.

**A:** Olhe, foi numa altura em que os MdM nos levaram a passear e agente lavava o comer e fomos comer à Serra de Sintra, depois ia-mos ao palácio de Sintra, mas chegamos ao Palácio e a escada era muito alta e eu não quis ir com medo de cair por causa da vista e fiquei cá fora. Daí viemos para Queluz onde vimos o palácio e eu nunca vi coisa tão linda como o Palácio de Queluz, é lindo de se ver e quem andava sempre comigo era a Dona Piedade de braço dado porque eu não via e ia-me explicando e tudo e, senti-me... quando a Inês perguntou-me se tinha gostado eu disse: eu não gostei eu fiquei maravilhada, eu adorei, sinceramente foi uma coisa que eu não tenho palavras para dizer aquilo que senti, depois eu adoeci e estava combinado ir-mos ao museu do Traje mas eu não fui porque entretanto deu-me uma dor e eu fui de “charola” para o hospital e fiquei lá nove dias a soro e depois de ir, quando estava já melhor ia lá ao convivo e eles perguntaram porque não tinha ido ao passeio e eu disse que não fui porque estava no hospital e porque estive lá nove dias a soro e mandaram-me para casa porque não podia ser operada só fui operada á dois anos e o meu marido ainda era vivo quando isto aconteceu, até lhe mostro a cicatriz (levanta a camisola para mostrar a cicatriz).

**Diana:** Então diz que o passeio foi...

**A:** Foi a coisa que mais adorei, então também gostei muito deste passeio antes do Natal mas não se compara o que eu senti como me senti lá... eles são todos muito simpáticos. Está lá aquele Doutor (Everton) que é uma simpatia que eu sei lá e era a Inês, e eu não me esqueço o nome porque a minha neta também se chama Inês (conta uma história sobre a sua neta).

**Diana:** Lembra-se do que eu falei à pouco da experiência do fluxo?



**A:** Sim, pois!

**Diana:** Então descreva-me uma actividade ou um momento dentro dos MdM em que sentiu ou esteve perto de sentir o fluxo.

**A:** Eu gosto muito e sinto, sinto-me muito feliz quando lá estou, porque são umas pessoas muito boas ela era uma maravilha de menina, muito querida. Depois agente foi lá a uma festa e deram-nos lá umas coisitas que eram ali na Nascimento Costa e não tinham aqui em cima quase nada e depois ela veio-nos trazer a casa no carro dela. Agente não esquece do bem que nos fazem.

**Diana:** E enquanto esteve a fazer uma actividade proposta pelos MdM, quando sentiu o fluxo? Quando é que sentiu todas as coisas que referi à pouco, por exemplo esquecer-se do tempo e esteve mesmo embrenhada na actividade que estava a adorar, descreva uma actividade específica ou um momento específico.

**A:** Eu não estou muito boa da minha cabeça.

**Diana:** Pense um bocadinho, temos tempo para pensar.

**A:** Eu senti-me muito bem na altura em que agente andava a fazer a ginástica (fisioterapia) aquilo era uma ginasticazinha leve, porque não posso e de vez em quando sentava-me porque as meninas eram também impecáveis, conheceu estas meninas não conheceu?

**Diana:** Sim, conheci!

**A:** Elas eram muito boas, impecáveis, o último dia não fui. Mas foi esta actividade que eu me senti melhor

**Diana:** E o que havia nesta actividade que a fizesse esquecer o mundo que estava à sua volta e que experienciasse o fluxo?

**A:** Estava-me a lembrar era elas ensinam-me agente a sentar-se e que a fixar de coisa para não cair porque o meu problema foi começar a cair, até fractureis a bacia, tinha tido uma dor ciática na perna, tenho tido muita coisa nas pernas e de maneira a que agente sente tudo, e vê o apoio dos outros mesmo quando fui operada disseram que se precisasse de alguma coisa ou para me darem banho ou alguma coisa que dissesse para virem cá (a casa dela) mas eu tive dois meses a viver com a minha filha que vive ali ao pé do clube das Olaias porque a casa dela tem 6 assoalhadas e eu tinha o quarto e a casa de banho da Inês (neta) e os pais tinham os dois um quarto e o Pedro (neto) tem outra casa de banho e então tive lá dois meses e ao fim de dois meses disse para a minha filha que ela ia trabalhar e só lá ficava a mulher a dias que depois ia para casa e disse-lhe que

como ficava sozinha e não tinha tempo para ir à igreja, porque ela ficava muito longe da casa da minha filha e então vou-me embora para a minha casa e vim para cá.

**Diana:** então referiu que foi o facto de aprender a não cair que fez com que experienciasse o fluxo...

**A:** Sim, foi o facto de não cair pois eles ensinam a pôr as mãos e a levantar-se e sentar-se e é isso que agente acha que nos deve ser útil

**Diana:** Na sua opinião, porque ela conta, quais são os dois ou três maiores contributos dos MdM para que existam estas experiências de fluxo na sua vida?

**A:** É a assistência que eles dão às pessoas, por exemplo ajudarem os doentes em casa, com a boa vontade deles para nós e sentir-mos isso, agente sente-se apoiados porque, olha, a minha filha está lá longe e vai para a ginástica depois do trabalho e depois vai para casa e como tem a casa dela não pode estar de roda de mim e é assim, às vezes ela diz: “oh mãe, quer que lhe traga alguma coisa, como ainda ontem veio trazer-me leite e peixe que era para me vir trazer no sábado e eu muitas vezes digo que não porque tenho aqui o Dia e digo-lhe que não porque é só para ela não ter trabalho de cá vir porque ela perde tempo.

**Diana:** E que mais os MdM fazem para que se sinta que está a fazer as actividades com qualidade?

**A:** Eu não sei, para mim tudo o que eles fazem acho que é bom... todas as boas vontades de nos atender, de terem uma conversa e dão-nos um “apoiozinho” e a Dona Piedade pediu-me, não foi a Dona Piedade foi outra senhora que pediu-me que levasse os remédios todos que andava a tomar e eu levei e eles ajudaram-me muito.

**Diana:** E em relação às actividades, acha que ajudam a promover o fluxo?

**A:** Eu acho que... eu leio e escrevo mal e com erros e por isso tenho andado com um professor e também estou entretida e vou avivando mais a memória, de maneira a que... estas são todas actividades cobertas pelos MdM. De maneira a que gosto muito e muita gente lá anda, andamos umas poucas. Agente vai porque gosta e porque está entretida e entretidos sempre aprendemos alguma coisa.

**Diana:** Como já está nos MdM à alguns anos quero que pense em todo o seu conhecimento relativamente aos MdM e diga quais são as suas expectativas em relação ao projecto, o que acha que os MdM podem fazer nos próximos anos para que vocês possam sentir o fluxo?

**A:** Eu acho que eles vão continuar.

**Diana:** Mas o que acha que eles devem de fazer nos próximos anos para que vocês possam sentir o fluxo, como descrito no início da entrevista?

**A:** eu acho que eles continuam a dar-nos apoio e nós continuamos a gostar do apoio que nos dão, eles não podem fazer mais do que fazem, pois já fazem muito, agente tem é que... eles não são a nossa família, a nossa família é que tem obrigação, porque eu também é como o meu genro disse: “vocês ajudaram-nos quando nós precisamos” e eu ainda cá cheguei a ter os meus dois irmãos mas já morreram também e eu estou sozinha. Mas quando vim para aqui comecei a ter conhecimento dos MdM e a ir à missa. Acho por isso que eles devem é continuar a fazer o que eles fazem, o que é que eles podem fazer mais, se já fazem muito. São os bons conselhos que eles nos dão e que temos de tomar conta do que é eles ajudaram-me a orientar melhor aqui no bairro.

**Diana:** Quais são os seus três maiores desejos para os MdM?

**A:** É que eles tenham muita saúde e que tenham tudo de bom e que continuem a ser o que têm sido pelo menos.

**Diana:** O que acha que os MdM podem fazer para continuarem a ser como têm sido?

**A:** Eu acho que eles são uma organização internacional e acho que eles têm de ter apoio para poderem dar apoio agente, mas acho que eles devem continuar, já não digo para mim porque não devo estar cá muito tempo, mas para as pessoas que vêm vindo e que precisam mais do que eu, porque eu graças a Deus tenho por onde me virar e tenho dinheiro para viver. Tenho a minha terra com a minha casinha se quiser ir para lá viver. Acho que para pior os MdM não vão acho que eles têm muita coisa que podem melhorar, o que podem fazer mas que ainda podem melhorar muito mais.

**Diana:** O que é que acha que eles podem melhorar?

**A:** Actividades, quer dizer... actividades que eles possam fazer mais, actividades que as pessoas possam participar mais porque há pessoas, que não eu, que precisam mais do que eu. Eu preciso do apoio porque para pessoas como eu o apoio é tudo e é por isso que eu sinto tudo.

**Diana:** Tem mais alguma coisa a acrescentar à entrevista?

**A:** Eu não tenho mais nada a acrescentar, enfim... estou a dizer o que sinto e o que vejo que eles são: que nos dão apoio, que nos dão conforto e tudo.

## **Anexo VI**

# Respostas dadas pelo Participante A

Caracterização do Questionário				Codificação de dados Qualitativos										Medidas da Qualidade da Experiência																				
Código Questionário	Dia	Hora definida para responder	Hora em que respondeu	Local	Pensamento	Tarefa Principal	Tarefa Secundária	Companhia	Motivo Para realizar a actividade	Motivo, se outro	Percepção Desafio	Percepção de Competências	Concentração	Facilidade de Concentração	Consciência do que o rodeava	Controlo da situação	Desperto – Sonolento	Alegre – Triste	Capaz – Incapaz	Amigável – Zangado	Activo – Passivo	Envolvido – Soltado	Criativo – Apático	Solto – Envergonhado	Extasiado – Aborrecido	Receptivo – Fechado	Elucidado – Confuso	Relaxado – Ansioso	Desejo de fazer outra actividade	Algo a ganhar com a actividade	Perda da noção do tempo	Satisfação	Motivos responder muito	Canal em que se encontra
A1	3ª	11:00	11:30	2	2	3	1	3	1	0	4	4	4	3	4	2	4	4	2	1	4	3	4	3	1	2	2	3	4	3	2	3	0	
A2	3ª	13:00	13:00	1	1	6	1	1	1	0	3	4	4	3	4	3	1	3	2	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	4	2	4	0	
A3	3ª	15:30	15:30	2	15	8	5	3	1	0	4	4	4	2	4	3	1	3	4	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	3	2	4	0	
A4	3ª	18:00	18:00	1	2	1	1	1	3	0	1	2	3	2	4	4	1	2	4	2	2	4	4	2	2	3	3	4	4	3	4	0		
B1	4ª	10:30	11:00	2	11	3	1	3	3	0	4	3	3	3	4	2	4	4	2	1	3	4	3	1	1	3	1	1	2	3	3	3	0	
B2	4ª	13:00	13:00	3	11	7	1	4	3	0	2	3	4	3	2	3	4	4	3	1	3	4	2	1	1	3	1	2	2	2	1	2	0	
B3	4ª	15:30	15:30	2	12	3	8	3	2	0	3	4	3	2	3	1	4	3	3	1	2	3	2	1	1	4	1	1	2	3	2	3	0	
B4	4ª	17:00	19:30	1	7	5	9	1	1	0	3	4	4	3	4	3	4	4	4	1	4	2	2	1	1	4	1	1	2	4	3	3	0	
C1	5ª	10:30	11:55	5	16	6	1	1	2	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	3	3	2	1	1	3	1	2	2	3	4	3	0	
C2	5ª	12:00	14:00	1	6	10	5	1	3	0	3	4	4	4	3	4	4	3	4	1	3	4	3	1	1	3	1	1	2	3	2	4	0	
C3	5ª	15:30	17:00	2	7	3	1	3	1	0	4	5	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	4	2	1	3	1	1	1	4	4	4	0	
C4	5ª	17:00	17:45	1	16	10	1	1	3	0	3	2	3	4	3	4	3	3	2	1	3	4	2	1	1	3	1	1	2	2	3	3	0	
C5	5ª	21:00	21:00	1	7	5	1	1	3	0	2	2	4	4	3	2	3	4	2	1	3	3	2	1	1	4	1	1	3	2	3	3	0	
D1	6ª	10:30	12:00	2	12	3	1	3	1	0	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	3	4	1	1	3	1	1	2	4	2	4	0	
D3	6ª	16:30	17:30	6	16	1	1	6	2	0	1	2	2	3	3	2	4	3	2	1	2	2	3	1	1	4	1	3	3	4	3	4	0	
D4	6ª	18:00	19:30	1	16	5	1	1	3	0	2	2	4	2	3	2	4	3	2	1	2	2	2	1	1	3	1	1	3	2	2	3	0	
E1	S.	10:00	10:00	1	7	1	1	1	3	0	2	2	2	3	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	4	0	
E2	S.	13:00	13:00	1	2	7	1	1	2	0	2	2	4	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	1	1	3	2	1	1	4	3	4	0	
E4	S.	17:00	18:00	1	6	8	1	1	1	0	3	4	4	4	3	4	3	2	4	1	2	3	2	1	1	2	1	1	3	2	2	3	0	
E5	S.	19:00	21:00	1	6	5	1	1	3	0	3	3	4	4	3	3	2	3	3	1	2	4	2	1	1	2	1	3	2	3	4	4	0	

## **Anexo VII**

## **Entrevista Participante C**

**Explicação do propósito dos questionários:** destinavam-se a avaliar a qualidade das experiências da Dona Floripes quando estava dentro ou fora dos MdM e fora dos MdM e para isso comparava as actividades quando estava nos MdM e fora

**Explicação da entrevista** – Será uma conversa onde expressa a sua opinião sobre os MdM

**Diana:** A duração da entrevista depende do que a Dona Floripes estiver a dizer sobre os MdM.

**F:** Eu sobre os MdM tenho a dizer que ajudam muito as pessoas e que me tem feito muito bem. Todas as actividades que tenho feito lá têm-me ajudado muito na minha idade, a mexer-me e a fazer as coisas, já estou muito velhota e tenho que trabalhar bastante, por exemplo tenho de limpar todo o tecto da casa mas ainda não comecei.

**Diana:** Agora continuando com a explicação da entrevista, os questionários que lhe fiz destinavam-se a avaliar as experiências de fluxo (explicação das experiências de fluxo, com base no estudo publicado Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi, 1988).  
Questionei se já tinha sentido alguma experiência de fluxo

**F:** Sim, quando fazia o teatro nos MdM sentia-me muito bem, gostava muito e fizemos ainda bastante tempo e sempre gostei muito. Sentia-me mesmo bem a fazer aquilo.

**Diana:** O que é que sentia?

**F:** Sentia-me feliz por participar naquela actividade e porque estava envolvida naquilo e esquecia-me que já sou velha, por isso os MdM têm sido muito bons, têm me ajudado muito em todas as actividades e em tudo, têm me ajudado em tudo, já tenho ido a passeios como o de Santarém, tenho ido a passeios muito bons e tenho participado em muitas actividades que eu gosto muito, tenho gostado muito do que tenho lá feito.

**Diana:** O que havia nas actividades, ou no teatro que fazia com que sentisse essa experiência que relatou?

**F:** No teatro havia pelo menos uma actividade onde eu fazia de filha do Sr. Ludovico e depois havia uma romaria e eu fazia que ia para a romaria e a minha mãe muito preocupada a perguntar onde é que eu ia e eu explicava que ia para a romaria e que ela se tinha esquecido e eu sentia-me muito bem naquilo assim e tinha outra parte que eu fazia de mulher dele e tinha uma filha que se queria casar com um rapaz e eu não queria porque eu era pobre e ele não deixava e não deixou e depois ela fugiu de casa e era uma coisa que eu gostava muito de fazer... Eu nunca tinha participado, nunca tinha feito teatro e lá participava. A professora era a Dra. Dulce que também não sabia bem mas

ela lá se foi explicando conforme sabia e nós fizemos assim. Não foi assim nenhuma coisa de especial mas foi um bocado para nos divertir-nos e esquecer o resto.

**Diana:** Gostava que me contasse uma história sobre uma determinada altura, desde que está nos MdM...

**F:** Já estou há muitos anos, gosto de participar na escola. Porque gosto de tudo o que seja para aprender, gosto muito de aprender e então na escola sinto-me muito bem esquece-me do resto que tenho para fazer e gosto de estar lá agora que acabou fiquei com muita pena mas não sei, o professor diz que pensa que volta mas não sei se volta se não.

**Diana:** Então de todos os anos que já estive nos MdM, que já são muitos, como referiu, escolha uma história sobre algo que aconteceu e que a tenha feito sentir-se satisfeita por fazer parte dos MdM.

**F:** Por exemplo quando estava a Doutora Inês e quando houve um aniversário dos MdM, e eu e o Senhor Ludovico fomos representar aqui a “velharia” e gostei muito de ter lá ido, foi um jantar num restaurante e eu gostei muito de ter ido lá, os Médicos são muito simpáticos, são muito bons mesmo, receberam-nos muito bem, gostaram muito que ela nos tivesse levado e eu senti-me muito feliz, gostei muito.

**Diana:** E o que é que os MdM fizeram para que tivesse gostado muito?

**F:** Eles estiveram sempre preocupados se estava-mos a gostar do comer, se estava-mos bem-dispostos andavam sempre de volta de nós a perguntar se estava-mos bem, senti-me lá muito bem, gostei muito de lá ter ido, viemos para casa já era para aí uma da manhã ou duas e a Doutor Inês veio-nos trazer, primeiro a mim e depois ao Senhor Ludovico. Eles têm feito de tudo para nos sentir-mos felizes. Também fui a lá a baixo quando foi uma festa onde o Dr. Everton nos levou lá, gostei muito de lá ter ido, foi... foi uma exposição e depois uma festa à noite. Tenho andado assim muito com eles, tenho ido a diversos passeios, que eu gostei e andamos a tirar as fotografias que também gostava muito tenho lá fotografias que fiz aqui com estas bonecas todas, e que estão muito bonitas só que não há dinheiro para as fazer porque era para fazer-mos uma exposição. Tinha-mos também uma pequena que nos ia buscar e leva-nos a passear por muitos sítios e nós tirava-mos fotografias lá. Também gostei de andar muito tempo com ela, ficamos à espera mas o Doutor (Everton) diz que não há dinheiro pois da maneira como isto está não há dinheiro para nada.

**Diana:** À pouco referiu que sentiu fluxo enquanto fazia o Teatro. O que havia no teatro que a fizesse experienciar o fluxo?



**F:** Agora não posso ir porque é num dia à mesma hora que eu tenho ginástica... que também gosto muito de fazer (a ginástica a que se refere a Dona Floripes é desenvolvida pela Junta de Freguesia onde a paróquia se insere).

**Diana:** Mas porque referiu que o teatro lhe porpoc **Diana:**ionava experiências de fluxo?

**F:** Sentia-me bem porque dizia disparates porque não faço nada porque eu não sei, mas sentia-me bem a fazer, esquecia-me do resto.

**Diana:** No seu entender, quais são os dois ou três maiores contributos dos MdM para que vocês possam ter as experiências de fluxo?

**F:** Eles tratam-nos muito bem, vão a casa tratar dos doentes, fazem muitos tratamentos e distraem muito as pessoas porque levam-nas a fazer passeios e a fazer coisas e ajudam-nas também na alimentação e em tudo o que podem. Não fazem mais porque também não podem porque se pudessem faziam muito mais.

**Diana:** E que mais podem fazer para que as pessoas experienciem o fluxo?

**F:** Eles estão sempre à procura de voluntários para irem para lá ajudar as pessoas só que há muitas pessoas que só vão para lá se for para comer e que se não for já não querem ir porque não se querem mexer e as que gostam de ir vão. E eu por mim gosto muito de participar nas coisas porque eu gosto muito de me mexer, não gosto de estar parada e sinto-me muito bem a fazer qualquer coisa e a aprender, tudo o que seja para aprender eu gosto... lá aprende-se muita coisa. Também senti essa coisa na escola porque gosto muito de saber e queria aprender muito a ler e a escrever bem e gosto muito da escola.

**Diana:** E o que acha que eles fazem mais?

**F:** Eu acho que eles fazem tudo o que é bom, porque são muito boas pessoas, são muito simpáticos e são muito bons. Acho que não poderiam haver pessoas melhores a aparecerem aqui que não fossem os MdM que realmente são umas pessoas impecáveis. Se eles pudessem faziam muito mais. Mas tudo o que é bom eles fazem. Só não fazem mais porque não são ajudados e eles precisam. É isso que faz falta.

**Diana:** Como já está nos MdM à muito tempo e pegando no seu conhecimento sobre os MdM e todas as pessoas que fazem parte deles...

**F:** São todas pessoas muito boas e muito simpáticas e amigas de fazer o bem e de ajudar em tudo.

**Diana:** Então peque no que sabe destas pessoas, e já percebi que sabe muito, e em tudo o resto que souber dos MdM, o que acha que se pode fazer nos próximos anos?

**F:** Se os ajudarem acho que eles podem fazer muita coisa

**Diana:** E o que é muita coisa?

**F:** Muita coisa é ajudar as pessoas, distraí-las, leva-las a passear, ter pessoas voluntárias que estão sempre à procura para distraírem as pessoas. Eu gostava muito de brincar ao teatro porque não é fazer, é brincar porque agente não sabe e a ginástica que já tivemos lá também, só que a pequena arranjou trabalho e foi-se embora já tivemos a yoga que também foi muito bom e já tivemos lá umas senhoras que iam fazer uns jogos para aprender-mos. Por mim as actividades são boas mas se houver mais alguma coisa eu quero participar se puder. De momento há lá outras coisas que eu gostava muito de fazer. Acho que tudo o que aparecer é sempre bom.

**Diana:** Quais são os seus três maiores desejos para os MdM?

**F:** Que eles tenham saúde e que os possam ajudar para eles poderem ajudar os outros. Acho que é assim... que tenham sorte, que também é preciso porque eles andam lá por fora a tratar dos doentes e precisam de muita sorte para poderem... que Deus os ajude em tudo e lhes dê sorte para eles poderem continuar.

**Diana:** E em relação a si, como será abrangida por estes sonhos que deseja aos MdM?

**F:** Eu por mim se estiver bem e se andar como ando, gostava de ir lá e participar em tudo o que haja lá porque realmente eles são muito bons, são todos muito bons mesmo os voluntários que vão lá, são todos muito bons, como uma pequena que se chama Diana (sorri para mim) são todos muito bons. As outras pessoas que vão (os restantes utentes) também são muito boas, alguns não são tanto não se pode escolher as pessoas, mas os outros são bons.

**Diana:** Que mais coisas deseja que os MdM lhe façam?

**F:** Também têm me ajudado na alimentação e têm ajudado muito por exemplo no Natal também me dão assim coisas, também me ajudam muito em tudo, quando fazem as festas dão coisas às pessoas têm ajudado sempre as pessoas. O Doutor anda sempre à procura de quem possa ajudar para dar, não para um bocadinho. E eu quero participar, enquanto Deus me deixar andar, porque se não puder andar já não posso fazer nada.

**Diana:** Tem mais alguma coisa a acrescentar sobre os MdM?

**F:** Sobre os MdM não posso dizer mais além de que gosto muito deles e das pessoas que lá vão e que gosto muito de todos e são todos muito bom. Acho que não há pessoas melhores que eles.

## **Anexo VIII**

# Respostas dadas pelo Participante B

Caracterização do Questionário				Codificação de dados Qualitativos										Medidas da Qualidade da Experiência																				
Código Questionário	Dia	Hora definida para responder	Hora em que respondeu	Local	Pensamento	Tarefa Principal	Tarefa Secundária	Companhia	Motivo Para realizar a actividade	Motivo, se outro	Percepção Desafio	Percepção de Competências	Concentração	Facilidade de Concentração	Consciência do que o rodeava	Controlo da situação	Desperto – Sonolento	Alegre – Triste	Capaz – Incapaz	Amigável – Zangado	Activo – Passivo	Envolvido – Soltado	Criativo – Apático	Solto – Envergonhado	Extasiado – Aborrecido	Receptivo – Fechado	Elucidado – Confuso	Relaxado – Ansioso	Desejo de fazer outra actividade	Algo a ganhar com a actividade	Perda da noção do tempo	Satisfação	Motivos responder muito	Canal em que se encontra
A1	3ª	10:30	11:30	2	11	3	1	3	1	0	4	3	3	2	3	4	4	3	4	1	3	4	3	1	1	4	1	1	1	4	4	4	0	
A2	3ª	12:00	13:00	2	11	3	1	3	1	0	4	4	3	3	4	4	5	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	1	1	3	3	4	0	
A3	3ª	14:00	14:15	1	4	2	7	1	3	0	4	3	3	4	3	3	4	3	4	1	4	1	3	1	3	1	1	1	1	2	4	4	0	
A4	3ª	16:00	16:30	2	8	3	1	3	1	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	2	1	3	4	4	0	
A5	3ª	19:00	19:00	1	2	7	1	9	2	0	2	4	3	3	3	4	3	2	3	1	3	2	2	1	3	1	1	3	3	2	4	3	0	
B1	4ª	11:00	13:00	2	1	3	1	3	1	0	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	1	2	3	2	1	1	5	4	4	7	
B3	4ª	15:30	15:30	1	4	2	1	1	1	0	4	3	3	4	3	3	4	3	4	1	4	1	3	1	3	1	1	1	1	2	4	4	0	
B4	4ª	16:00	16:00	2	8	3	1	3	1	0	3	4	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	1	3	3	1	3	1	4	3	3	0	
B6	4ª	20:00	20:00	1	8	7	7	1	1	0	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	2	2	1	3	4	3	0	
C1	5ª	10:30	11:00	1	2	4	1	8	1	0	2	3	3	4	1	3	3	3	3	1	2	2	3	1	3	3	1	1	2	2	4	3	0	
C2	5ª	13:00	14:00	1	8	9	1	9	1	0	3	3	3	2	1	2	3	3	2	1	3	2	3	1	2	2	2	1	1	3	4	3	0	
C3	5ª	15:00	16:00	1	8	7	1	9	1	0	2	3	3	2	1	2	3	3	3	1	3	4	4	1	3	2	1	1	1	2	4	3	0	
C4	5ª	16:00	17:30	2	3	3	1	3	1	0	4	4	4	3	3	3	4	4	4	1	4	4	4	2	2	4	1	1	1	4	4	4	0	
C5	5ª	18:30	18:30	1	8	9	1	8	2	0	2	3	3	2	1	2	3	3	2	1	3	3	4	1	3	2	3	1	1	3	4	3	0	
C6	5ª	20:30	20:30	1	6	7	1	8	1	0	2	3	2	2	2	2	3	2	4	1	3	2	4	1	2	3	1	2	1	2	4	2	0	
D1	6ª	11:00	11:00	1	8	4	1	9	1	0	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	2	4	2	0	
D2	6ª	14:00	14:00	1	6	7	9	8	1	0	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	1	2	4	2	0	
D3	6ª	16:00	17:00	1	8	1	1	9	1	0	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	1	1	4	2	0	
D4	6ª	19:00	19:00	1	8	9	7	1	1	0	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	4	1	2	1	1	2	1	2	4	2	0	
D5	6ª	21:00	21:00	1	8	4	1	8	1	0	3	3	3	3	1	3	4	3	3	1	4	2	3	1	3	2	2	2	2	2	4	3	0	
E1	S.	10:30	10:30	1	6	9	1	8	1	0	2	3	3	3	1	3	3	2	3	1	3	2	3	1	2	2	1	2	2	2	4	3	0	
E2	S.	13:00	13:00	1	6	9	1	4	1	0	3	3	3	3	1	3	3	2	3	1	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	4	2	0	
E5	S.	18:30	18:30	1	6	4	1	4	1	0	2	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	2	3	1	2	3	2	2	1	2	4	3	0	
E6	S.	20:00	20:00	1	6	2	1	9	1	0	3	3	3	2	1	2	3	2	3	1	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	4	2	0	

## **Anexo XI**

## Entrevista Participante C

**Diana: Explicação do propósito dos questionários:** explicação que se destinam à avaliação da qualidade das experiências quando os utentes estão nos MdM e fora dos MdM.

**J:** Os MdM consistem a um benefício que a paróquia tem tido, a qual não contém só pessoas religiosas porque a paróquia está aberta a toda a gente, mas acho que é muito importante.

**Diana: Explicação da Entrevista Apreciativa**

**Explicação da Experiência de Fluxo,** com base no estudo publicado Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi, 1988).

(A Dona J ouviu as explicações e reforçou a sua atenção com movimentos afirmativos com a cabeça).

**Diana:** Conseguiu entender o conceito? Já alguma vez experienciou o Fluxo?

**J:** Sim, eu por exemplo quando tenho uma coisa que me preocupa muito procuro arranjar um trabalho qualquer complicado, sei lá, lavar o estore, arrumar a máquina (de costura) porque tenho a máquina cheia de farrapos, restos de tecidos então procuro fazer um trabalho difícil que não se faz todos os dias para compensar, para que o tempo passe mais depressa.

**Diana:** E nas actividades que faz nos MdM? Já experienciou de fluxo?

**J:** Eu, nas actividades vejo as coisas a longo prazo. Vejo por exemplo que quando estou a fazer a fisioterapia, por exemplo, vejo que benefício estou a ter porque eu era uma candidata a ter uma fractura de coluna porque tenho Osteoporose e o facto de andar a fazer fisioterapia melhorei o meu estado de saúde ósseo, e como o que é bom para o osso é bom para o corpo, estou a melhorar o estado de saúde físico, mental e a preparar-me para não correr riscos desnecessários e quando corro riscos e fico doente e estou a prejudicar a minha família alargada toda, não só o meu marido. Quando faço fisioterapia acho que é muito importante e depois porque estou muito divertida lá porque antes ia para lá e parecia uma régua, e hoje não tenho necessidade de me sentar logo, pois as varizes vão aparecendo, logo não sou capaz de ficar muito tempo de pé, mas parada custa muito a estar e então ainda me sento por razões venosas e não da coluna. Hoje sinto-me melhor fisicamente, tiro benefício no sentido de hoje não ter tanto medo de cair como tinha, ainda ontem para ir apanhar coisas ao armário da cozinha tive de subir para cima de um escadote, e subi e desci bem e sem medo, apesar de continuar-mos com o risco de cair este risco é mínimo. Antes eu tinha caído duas vezes de escadotes e agora já não tenho esse medo. Se vou numa rua e vejo-a íngreme e suja ainda tenho medo, mas não é aquele medo que tinha antes de ir para os Médicos do Mundo. Portanto as minhas melhorias foram no sentido de satisfação por estar com os

colegas e ver que eles tinham as mesmas necessidades que eu e, portanto também tiveram benefícios, e melhorar a amizade com as pessoas, que é boa, melhorou o conhecimento. E depois tinha que pagar e deslocar-me longe para fazer a fisioterapia e assim é uma maravilha. Isto no sentido da fisioterapia!

Agora, naquela história do teatro fórum que eu acho muito engraçado e muito interessante porque aquelas pessoas que tem uma dificuldade muito forte, nomeadamente em fazer determinadas actividades que a apresentadora (voluntária que faz as actividades) manda fazer, isto quando nós temos que nos concentrar estamos a melhorar a nossa mente, e fazemos exercício físico que se calhar muitas daquelas pessoas que estão em casa e vêm televisão todo o dia, coitadas não têm mais nada para fazer e não estão a exercitarem-se e isso é mau, depois dizem que não dormem mas não movimentam-se tanto para cansarem-se. O teatro foi cultura, motivação, eu divirto-me muito com essas coisas.

Depois temos o “Jogo do Riso”, e o riso é uma terapia, o facto do exercício muscular do riso fazer bem, as pessoas queixam-se muitas vezes ter um nó na garganta, quando dou uma gargalhada parece que estou a descontraír toda esta musculatura e depois rimos com alegria porque os outros riem (começa a rir), até agora está a dar-me vontade de rir só de lembrar e foi interessante esse exercício que é universal e que não é preciso ser muito cultos para chegar a casa e lembrar destas situações ridículas e rimos de vontade e provocamos o riso e quando não temos mais nada para fazer damos uma gargalhada.

A história de pintar de olhos fechados... nunca tive muito jeito mas achei muita graça, é o imaginário, pois imaginamos uma coisa e fazemos conforme a imaginação o permite, eu fiz o muro das lamentações mas não saiu nada do que esperada, fiz também os meus netos pendurados numa árvore, uns netos verdes e outros vermelhos, diverti-me muito com isso.

O passeio a Santarém (à fábrica da cerveja Cintra) foi muito interessante porque vi que outros seres humanos se preocupam com os que precisam e que passam o ano inteiro cá e não tem possibilidades de irem de férias ou de irem a um espectáculo. Vi que as pessoas pensam nos outros. Também vi um engenheiro jovem que falou da solidariedade e da época (a visita decorreu no Natal), a qual fica mais enriquecida com a solidariedade. Também achei interessante a visita à fábrica, saber que a cerveja vem do fermento do pão, achei tudo muito giro, saber que é preciso oito pessoas para provar uma cerveja para ver se ela é boa. Saber que a imperial tem dois meses de validade, achei aquilo muito engraçado e bonito, até os cheiros e as diferenças de temperatura. Fiquei muito contente porque aquela gente devia ser os primeiros no mercado.

**Diana:** Estava à pouco a contar histórias sobre as várias actividades que faz nos MdM, conte-me uma história onde se sentiu mesmo bem por fazer parte dos MdM.

**J:** (Levou muito tempo a pensar) não me lembro a minha vida é muito alegre, tenho muitas histórias boas... não me recorde de nenhuma especial, são todas muito interessantes. Como os MdM estão integrados na Paróquia, posso contar um último episódio que me recorde neste momento. Que não é +propriamente com os médicos do mundo mas com as pessoas que vêm regularmente aos médicos do mundo, aqui a

paróquia tem nesta sala (sala das refeições da Paróquia do Espírito Santo) todos os anos uma festa aos doentes, os quais uns vem durante o ano à missa e outros deslocam-se só para a missa do doente. Nós naquele dia fazemos um “lanchinho”, recebemos os doentes com muito cuidado, fazemos as pessoas sentirem-se felizes pelo acolhimento que nós lhes damos e depois recebem também um pequeno presente. Nós sentamos as pessoas conforme o grau de dificuldade delas, por exemplo as que andam de cadeiras de rodas colocamos perto das casas de banho, e as outras vamos sentando, as com mais dificuldade nos bancos da frente ou nas pontas. Uma senhora, eu não sei bem o grau de dificuldade dela mas ela, foi colocada atrás á espera que viessem outras para depois senta-la após as outras. Esta senhora quando viu os outros idosos à frente dela e com dificuldades olha para mim, talvez por ser a pessoas que melhor conhecia, e disse-me assim: “Ai coitadinhas, tanta gente doente, eu tenho tanta pena de toda a gente e ninguém tem pena de mim”. Eu olhei para a senhora e disse-lhe assim: ai coitadinha, que ninguém tem pena dela e dei-lhe um abraço. Ela depois disse-me assim: “muito obrigada”. Eu penso que esta pessoa estava com uma grande solidão até pelo facto de estar um pouco separada das outras, acho que eu preenchi aquele espaço. Ela deve ter-se sentido muito abandonada. Eu penso que o abraço que lhe dei diminui-lhe muito a solidão e eu penso que os MDM diminuem muito a solidão das pessoas com dificuldades de todas as maneiras.

**Diana:** Lembra-se de falar à pouco das experiências de fluxo? Lembre-se de uma altura em que sentiu fluxo ou que esteve perto de o sentir numa actividade dos MDM.

**J:** (pensou um pouco) Estou a lembrar-me por exemplo da ida ao museu do azulejo, onde foram os MDM e eu... fomos na carrinha da junte e eu fui com uma senhora que penso que ela deve ter sido prisioneira pelo marido durante os 62 anos que durou o casamento dela. Aquela senhora vinha ao convívio e não falava rigorosamente com ninguém, entrava aqui com o marido mas não falava com ninguém. Traziam umas cartas de jogar deles, só jogavam os dois e o marido quando morreu a senhora ressuscitou, quando vem aos médicos do mundo desata a falar parece que “tem um disco dentro dela”. Ela tem uma ânsia de viver tão grande que parece que quer soltar tudo para fora. Aqui à uns tempos constou-me que ela veio a um passeio dos aos MdM e devido às suas mazelas, ela estava com diarreia. Com medo de ter uma crise de diarreia, a senhora levou umas ceroulas do marido vestidas com pensos e panos e tudo com, medo de ter lá uma aflição no passeio. Mas quando foi ao museu do azulejo, essa senhora teve a felicidade de ir comigo porque ela disse logo que tinha dificuldade. Foi comigo e ela gostou imenso porque ela sentia-se muito feliz pelo passeio e por sair de casa e no transporte ir com pessoas amigas e eu senti uma dupla felicidade: senti que os médicos MdM estavam a proporcionar àquela senhora uma grande felicidade de ela poder deslocar-se e ver uma coisa tão bonita como o museu do azulejo; depois, aquela senhora que caiu e fez uma fractura da bacia tem muito medo de cair e então não a larguei, andei sempre com ela de braço dado. Eu senti uma grande felicidade. Uma dupla felicidade porque por um lado estava muito divertida a ver o museu que me tinha sido indicado pela directora da escola de enfermagem; por outro lado, esta senhora



estava radiante por ver o museu estava segura por andar comigo, não tinha medo de cair porque eu a apoiava e eu sentia-me muito bem por poder prestar o serviço à pessoa porque eu também, além do serviço estava a gostar de ver o museu. Essa senhora queria aproveitar tudo ao mesmo tempo e quando chegou ao museu essa senhora queria desatar a falar e eu com uma certa autoridade sobre ela, como a estava a apoiar, fiz com que ela se calasse, porque agora não era para falar mas para aproveitar o momento, a visão daquelas obras primas tão bonitas e portanto senti-me triplamente contente porque ela falava muito e senti que impedi-a de falar logo melhorei a qualidade da visita das outras utentes, do nosso guia e dela que se falasse não aproveitava tanto o espectáculo a ver. Acho que foi o motivo de ter gozado.

**Diana:** E o que havia de especial na actividade que a tenha feito sentir o fluxo?

**J:** Era o adquirir conhecimento e o gosto pela história e conhecimento de saber que foram os árabes que iniciara a arte dita portuguesa e que afinal é bom reconhecer valor aos que nos deixaram o saber o alfabeto e esquecemos essas coisas que são tão importantes na nossa vida e que não sabemos. É importante saber que se formos mais amigos e se colaborar-mos mais uns com os outros, que afinal o mundo é rico e nada nos. Quando cheguei ao museu achei interessante aquela beleza começada pelos árabes e depois o saber como se cosiam os azulejos como mudavam de cor e as coisas tão bonitas que faziam e depois a igreja tão linda e com tanto ouro, tão bonita e com tanta história, e lendas por volta eram interessantes. Achei muito interessante um placard de azulejos da Lisboa antiga, achei lindíssimo e muitos outros azulejos. Achei tudo muito bonito, hei de lá voltar.

**Diana:** Além da beleza achada no museu, acha que havia mais alguma coisa que lhe pudesse fazer experienciar o fluxo ou estar perto de o experienciar?

**J:** Foi o ir, em grupo, o facto de ter ajudado aquela pessoa, eu senti-me ali muito bem e muito feliz e que o tempo passou muito depressa. Gostava de ter estado lá mais tempo.

**Diana:** Na sua opinião, quais são os três maiores contributos dos MDM para que as pessoas possam experienciar o fluxo?

**J:** (pensou durante algum tempo) esta coisa, por exemplo de dos rastreios, acho muito importante porque as pessoas normalmente vão ao médico poucas vezes, e não têm quem lhes meça a tenção e para se deslocar ao centro de saúde têm de apanhar vários transportes e, o facto de fazerem a avaliação arterial e da glicemia é muitíssimo importante, porque também as pessoas têm a mania da doença e é uma forma de perceberem que as coisas não são bem assim. Eles têm vantagem porque por um lado perdem muito tempo a irem aos hospitais. A fisioterapia também foi outra coisa muito importante, e as outras actividades realizadas.

**Diana:** Além das actividades que já referiu anteriormente, o que mais podem proporcionar os MDM para vocês, utentes, poderem experienciar fluxo?

**J:** Proporcionam, além das actividades, portanto o ensino, que ocorre por exemplo quando vem cá as alunas dos ensinamentos de Setúbal sobre por exemplo o como sentar, que por exemplo era muito mau, sentava-me como o Presidente Kennedy, pois sento-me muito depressa, o que é errado, mas o ensino e além disso as actividades do riso porque não custou dinheiro e qualquer um de nós pode fazer esses exercícios em casa.

**Diana:** Pegando em todo o seu conhecimento relativamente aos MdM, aos voluntários, ao Dr. Everton e a todas as actividades...

**J:** O Dr. Everton é uma simpatia, principalmente porque nos dá boas actividades, foi ele que me convidou porque vinha aqui para a igreja a pedido do Sr. Prior porque as pessoas vinham aqui para o convívio e sentavam-se aqui numa fila indiana e nunca conseguiam falar entre si, como eu conheço muitas delas, tenho facilidade em falar e tenho muitas histórias, passei a junta-las mais formando um círculo para que todos conversasse-mos, contar histórias, a ler coisas da bíblia e outras não religiosas, de maneira a que depois o Dr. Everton veio convidar-me para a actividade do teatro para fazer-mos um espectáculo quando fosse-mos a Santarém, o qual fizemos. Como eu ia às formações (dadas a todos os utentes dos MdM), com outras enfermeiras, e professoras de escolas de enfermagem e aprendi muito com elas nas reuniões que haviam por aí e tem-me sido muito útil o que aprendo. Assim, quando me valorizam eu também procuro valorizar os outros.

**Diana:** Continuando então com a minha questão, e pegando em todos os conhecimentos que tem dos MdM, e como a Dona. J é alguém privilegiado porque, como referiu, foi chamada pelo Dr. Everton para participar nas actividades e porque ajuda também os utentes todos. O que acha que os MdM podem fazer, além do que já fazem, para que as pessoas possam experienciar o fluxo e terem uma maior qualidade das experiências nos MdM?

**J:** O que podem fazer mais além do que fazem... olhe que eu não sei porque eles já fazem e já ajudam no teatro, nos passeios e como vai fechar a igreja por falta de voluntários da paróquia porque os que cá estão costumam ir para as suas terrinhas, e esta semana os MdM vão continuar a dar lanche a algumas actividades como o teatro e os rastreios. Eles também têm a prestação de cuidados ao domicílio, sobretudo na higiene dos idosos. Não vejo nada que possam fazer mais além de continuar o que estão a fazer. As pessoas gostam dos voluntários dos MdM, nunca tive nada a dizer das pessoas.

**Diana:** Indique três sonhos que tenha em relação aos Médicos do Mundo.

**J:** Sonhos de dormir?

**Diana:** Não, três desejos que possa ter em relação aos MdM.

**J:** Os Médicos do Mundo se mantenham. Que as pessoas que os servem sejam muito felizes e que aumentem a actividade, não melhorar porque eles já são muito bons e que alarguem em quantidade a actividade e que haja mais freguesias a serem abrangidas porque nós parece que somos os privilegiados... Que haja mais Médicos do Mundo.

**Diana:** Como é que você se pode integrar nestes sonhos?

**J:** Integrada... queria continuar a fazer esse acompanhamento que faço e que comecei a fazer na igreja e que agora faço nos médicos do mundo, quero estar integrada no acompanhamento na cultura a ajudar e a apoiar o projecto naquilo que souber.

**Diana:** Como acha que os Médicos do Mundo a podem ajudar a integrar-se nestes sonhos?

**J:** Pedindo mais apoios às empresas ricas, como a de Santarém que foi muito sináptica, pedindo à Segurança Social, à Santa Casa da Misericórdia e até aos Particulares, enfim, pedindo apoios.

**Diana:** Como acha que os MdM podem manter as actividades além dos apoios?

**J:** Recrutando animadores voluntários porque há pessoas que têm necessidade de serem voluntárias, por vezes as pessoas inscrevem-se e ninguém as aceita para mais nada. Acho que deve ser essencialmente tornando-se conhecidos e recrutando voluntários porque o Ser Humano é bom e gosta de fazer o bem.

**Diana:** Alguma coisa que queira acrescentar?

**J:** Não, só referir que foi um prazer fazer a entrevista porque estava a precisar de desenferrujar a língua, e de pensar sobre certas coisas.

## **Anexo X**

# Respostas dadas Pelo Participante C

Caracterização do Questionário				Codificação de dados Qualitativos										Medidas da Qualidade da Experiência																				
Código Questionário	Dia	Hora definida para responder	Hora em que respondeu	Local	Pensamento	Tarefa Principal	Tarefa Secundária	Companhia	Motivo Para realizar a actividade	Motivo, se outro	Percepção Desafio	Percepção de Competências	Concentração	Facilidade de Concentração	Consciência do que o rodeava	Controlo da situação	Desperto – Sonolento	Alegre – Triste	Capaz – Incapaz	Amigável – Zangado	Activo – Passivo	Envolvido – Soltado	Criativo – Apático	Solto – Envergonhado	Extasiado – Aborrecido	Receptivo – Fechado	Elucidado – Confuso	Relaxado – Ansioso	Desejo de fazer outra actividade	Algo a ganhar com a actividade	Perda da noção do tempo	Satisfação	Motivos responder muito	Canal em que se encontra
A1	3ª	6:30	6:30	1	7	6	7	2	1	0	3	5	5	5	1	4	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	1	1	1	4	5	5	6	
A2	3ª	9:30	10:00	2	11	3	3	3	1	0	5	3	3	4	5	3	5	5	4	1	4	5	5	1	1	5	1	1	1	2	2	4	0	
A3	3ª	11:30	11:30	2	11	3	1	3	1	0	4	5	4	4	4	2	5	5	3	1	1	4	2	1	1	4	1	1	1	2	2	2	0	
A4	3ª	15:00	16:45	2	7	3	1	3	1	0	5	5	5	4	4	4	5	5	4	1	5	5	4	2	1	5	1	1	1	4	4	4	4	
A5	3ª	19:00	20:35	1	6	9	5	2	1	0	2	5	3	4	3	4	3	3	4	1	4	3	2	2	2	4	1	1	4	2	2	2	6	
A6	3ª	22:00	22:00	1	2	5	5	2	1	0	3	5	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	1	1	3	1	1	2	4	3	3	1	
B2	4ª	9:30	9:30	4	8	7	8	5	1	0	4	4	4	5	4	5	5	5	4	1	5	4	3	1	1	5	1	1	4	5	5	5	5	
B3	4ª	13:00	13:00	1	7	7	7	2	3	0	2	4	3	3	4	4	3	3	5	1	1	4	2	1	1	5	1	1	4	5	5	5	2	
B4	4ª	15:00	15:30	2	15	3	1	3	1	0	4	5	3	3	4	4	5	4	5	1	5	4	3	1	1	4	1	1	2	4	4	4	1	
B5	4ª	17:00	18:00	5	7	6	1	4	1	0	5	5	5	5	1	3	5	5	4	1	5	5	5	1	1	5	1	1	1	4	4	3	3	
B6	4ª	22:00	0:12	5	8	6	1	4	1	0	4	5	5	5	3	3	5	5	4	1	5	4	4	1	1	5	1	1	1	5	5	5	4	
C1	5ª	6:30	8:15	1	8	4	1	5	1	0	3	3	4	2	1	2	2	2	3	1	4	4	3	1	1	5	1	1	4	4	5	5	4	
C2	5ª	11:30	12:00	2	11	3	1	3	1	0	4	4	4	4	4	3	5	5	4	1	5	4	4	1	1	5	1	1	3	5	5	5	3	
C4	5ª	13:00	13:30	1	6	7	7	2	1	0	4	5	5	5	4	5	5	5	5	1	5	5	3	1	1	5	1	1	5	4	4	5	2	
C5	5ª	15:30	17:00	2	11	3	1	3	1	0	5	5	4	4	3	4	5	5	5	1	5	5	4	2	1	5	1	1	1	5	4	5	3	
C6	5ª	17:00	20:35	1	2	7	5	2	1	0	3	4	4	4	5	5	5	5	4	1	5	5	4	1	1	5	1	1	3	3	3	3	4	
D1	6ª	6:30	6:30	1	2	2	1	2	1	0	4	4	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	4	1	1	5	1	1	3	5	4	5	5	
D2	6ª	9:30	13:30	2	3	3	1	3	1	0	5	5	4	4	1	4	5	5	4	1	5	5	4	1	1	5	1	1	1	3	2	3	2	
D3	6ª	15:00	15:15	1	4	4	5	1	1	0	3	4	2	3	2	4	5	5	3	1	4	4	2	1	1	5	1	1	4	5	4	5	4	
D5	6ª	20:00	22:30	5	5	6	6	4	1	0	5	5	5	5	5	4	5	5	5	1	5	5	4	1	1	5	1	1	1	5	5	4	5	
E1	S.	6:30	7:10	1	6	9	1	5	1	0	3	5	4	4	3	4	2	3	4	1	2	4	2	1	1	5	2	1	2	4	4	4	4	
E2	S.	9:30	9:30	1	6	10	7	1	1	0	5	4	5	5	3	5	5	5	4	1	5	5	3	1	1	5	1	1	1	5	5	5	4	
E3	S.	13:00	13:00	1	6	7	8	5	2	0	4	5	3	5	5	5	5	5	5	1	4	5	2	1	1	5	1	1	5	4	5	5	6	
E4	S.	15:00	15:20	1	6	5	5	2	1	0	4	5	3	4	2	3	2	3	3	1	2	4	4	1	1	5	1	2	1	2	2	4	0	
E5	S.	17:00	17:00	1	6	10	8	4	1	0	5	4	4	3	5	4	5	5	3	1	5	5	4	1	1	5	1	1	5	2	2	2	0	

## **Anexo XI**

## **Entrevista Participante D**

**Diana: Explicação do objectivo dos questionários** “os questionários destinam-se a fazer uma comparação entre as suas experiências quando se encontrava nos MdM e quando se encontrava fora dos MdM....

**L:** É nos MdM claro, porque é aqui que se encontram as pessoas e que elas fazem aqui o que não fazem em casa. Os MdM... eu já disse muita vez, eu devo muitas coisas aos MdM e eles também me devem a mim porque sem eles eu estaria em casa, venho cá e até me esquece do flagelo. Eles são uma bênção que caiu do céu porque eu sou muito caseiro, eu quando saía do trabalho ia a correr para casa e aos dias de folga também ia para casa. Eu gosto muito de desenhar, tenho em minha casa mais de 100 quadros. Muito devo porque saio de casa, algo que antes não fazia por isso os MdM foram uma bênção.

**Diana:** Por isso é quis fazer a investigação nos MdM porque quero mostrar que nos MdM vocês têm uma maior qualidade das actividades que fazem.

**L:** Não são só as actividades é também o convívio entre nós, as refeições, e as sessões em que temos de rir e da alimentação... muitas pessoas comem mal em casa e os MdM ensinam-nos a comer bem.

**Diana: Descrição dos objectivos da entrevista e explicação da mesma.**  
**Descrição da experiência de fluxo.**

**L:** (no final da descrição da experiência de fluxo) é precisamente isso que eu tenho... isso acontece-me várias vezes... isso acontece comigo, precisamente o que acontece comigo... consigo estar horas a desenhar, esquece-me de tudo, estou isento de tudo eu estou assim no ar, não sei as horas, não tenho tempo de olhar para o relógio. Depois é o seguinte: eu estou a fazer um quadro e parece que está pronto mas não está, ponho mais uma coisinha a cada dia até ficar bem. Estive agora a fazer o desenho do meu neto que faz anos amanhã, mas ele não sabe, este desenho deu-me muito trabalho porque precisou de muitos retoques mas agora consegui, e aquilo ficou mais ou menos bom porque sabe-se que é ele e o cão também sabe-se que é ele. Enquanto estou a fazer isso o tempo passa e eu não tenho tempo de ver as horas. A minha filha vira-se para mim: “paizinho é a hora de tomar os medicamentos” mas esquece-me. Tudo isso eu devo aos MdM. Eu já desenhava em gaiato, cheguei a fazer uma oliveira com maçãs e então é assim.

**Diana:** E quando está nas actividades dos MdM consegue experienciar o fluxo?

**L:** Eu sou uma pessoa que concentro-me muito naquilo que faço, quando há assim uma pergunta eu respondo logo porque concentro-me muito no que dizem-nos. O MdM, se não fossem eles seria muito pior do que estou. Mesmo que me façam sair de casa eu

saio e já passo pela igreja porque tenho o costume de passar lá de manhã para dar a volta. Mas o facto é que devo aos MdM aquilo que faço hoje e saber desenhar, algo que sabia pouco. Os passeios que temos dado também são muito giros.

**Diana:** Conte-me uma história que se tenha passado nos MdM e onde o Sr. Ludovico se sentiu muito bem lá, chegando a pensar: “ainda bem que faço parte do Projecto”

**L:** Fomos a um... (parou para pensar) fomos a uma reunião de pessoas, não era reunião mas um encontro em que não conhecia ninguém além da Dona Floripes que foi comigo a Beja ver aquela coisa do Alqueva e eu tinha de falar dos MdM mas como sou alentejano e desde de gaiato que já ouvia falar do Alqueva. Os senhores que são daqui vivem aqui e trabalham aqui qual a razão de ele aparecer agora? Questionava eu enquanto falava, mas agora que está feito porque não põe aquelas águas que estão a perder-se?

**Diana:** Mas estava a contar que experienciou fluxo quando foi com a Dona Floripes a Beja...

**L:** Bom... o almoço foi migas com carne de porco, pão com carne de porco e eu levei uma coisa que era assim: hoje há pão alentejano, acabadinho de chegar, o freguês acha graça e diz que antes de seja tarde põe num saco um pão alentejano e dez carcaças é qualquer coisa assim, mas com graça e fui muito aplaudido (sorri). Isso tudo acontece por causa dos MdM, porque eu venho aqui (a Beja) pelos MdM e que se não fossem eles não punha aqui os pés de certeza e que se não fossem eles não ia também a muitas partes mais. Sempre digo a asneira e brincando, brincando vou dizendo as coisas. Havia também lá um chefe dos MdM (pensou um pouco o nome dele e não se lembrou) agora não me lembro do nome dele mas os MdM são muito importantes porque sem eles eu teria muito menos actividade do que tenho agora porque isto é assim, fazer muitas vezes a mesma coisa também cansa e assim não, venho para aqui e distraio-me e depois se não fosse eles não saia de casa porque sempre fui muito caseiro se não fossem eles agarrava-me aos livros e punha-me a escrever e não saía de lá, agora saio todos os dias um bocadinho e é muito bom.

**Diana:** Tente pensar agora nos momentos em que está em fluxo, como lhe expliquei e descreva uma actividade ou um momento enquanto estive nos MdM em que possa ter passado por esta experiência.

**L:** Falo de mim ou falo dos outros?

**Diana:** Fale de si, num momento em que você experienciou fluxo.

**L:** “Eh pah”, eu acho que essa doença (a experiência de fluxo) está comigo à muito tempo... (pensou um bocado) mas, quando há aquelas sessões de esclarecimento eu ouço-os, a enfermeira Ondina, que não sei se conhece e que quando começa a falar



nunca mais se cala, mas eu estou com muita atenção estou nesse fluxo também, não vejo mais nada, ouço aquela pessoa e não ouço mais ninguém há uma senhora que anda aqui com agente e que não para calada que é a dona Olinda, não é a Dona Olinda é a dona, não sei o nome dela... mas nestas sessões de esclarecimento geralmente quando a pessoa é informada vem quase toda a gente e eu como estou fixo naquela coisa de vez em quando respondo e até pergunto: então e se fizer isso ou aquilo ou faz bem ou não faz bem fazer isso, eu embora como já disse não faço em casa aquilo que faço aqui com os MdM, faço um bocadinho, mas não faço tanto no entanto faço todos os dias um bocadinho de exercício e nestas sessões de esclarecimento aprendemos muita coisa, uma pessoa que esteja atento aprende e isso também nos dá vida também, dá-nos vida.

**Diana:** Agora pense no que é que os MdM fazem para que o Sr. L Possa experienciar o que referiu nos MdM?

**L:** Eles basicamente não fazem, eles explicam-se! Explicam melhor, quer dizer, faz-se assim, faz-se assado a esta ou aquela hora, falam dos medicamentos que se devem tomar e uma coisa que eu pensava é que se tomava os comprimidos todos de uma vez mas deve tomar-se com água e eu que tomo quatro ou cinco comprimidos por dia de cada vez porque tomo 17 comprimidos por dia, e então tomava todo com pouca água e dois a dois de cada vez.

**Diana:** Então referiu que é a forma como eles explicam e a disponibilidade deles que fazem com...

**L:** Fazem com que agente cumpra aquilo como deve ser.

**Diana:** Para si quais são os dois maiores contributos dos MdM para que sinta este fluxo na sua vida

**L:** Eu estou a fazer aquilo que não podia fazer há muito tempo, quando era mais novo porque quando eu era mais pequeno e perguntavam-me o que é que eu queria ser quando fosse grande eu dizia que queria ser anão porque o meu pai quando me levou ao circo tinham lá três anões e quando me perguntavam o que queria ser quando fosse grande eu respondia que queria ser anão (riu), mas era quando fosse grande (volta a rir).

**Diana:** Com a história do ser anão acabei por não compreender quais os dois ou três maiores contributos dos MdM para que experiencie o fluxo.

**L:** Também temos o teatro, feito pelos MdM, mas eu já fazia teatro quando era pequeno numa coelheira que tinha-mos lá em casa com as minhas irmãs e onde nós representamos ser coxo, manco, surdo era assim... com o meu neto, que é actor de teatro e eu também representava... eu já gostava de teatro, eu até tenho duas peças escritas que fiz e que já mostrei à nossa primeira professora de Teatro

**Diana:** Continuando com a entrevista, referiu que um dos contributos dos MdM consiste no teatro...

**L:** Havia uma senhora que dava lições de teatro, e eu fiz alguns poemas.

**Diana:** Além do Teatro que outros contributos os MdM podem dar para que o Sr. Ludovico experiencie o fluxo?

**L:** Não é por ser muito esperto, pois eu tenho a frequência do quinto ano, e é só a frequência porque fui trabalhar e não acabei, mas tal como muita gente isso aqui é bom porque as pessoas vem conversar para aqui, mesmo assim não são muitos porque isto está aqui muito mau porque existem algumas pessoas que gostam de jogar às cartas mas não sabem e eu tentei ensinar mas desisti, até que o Everton disse que quem sofria era eu porque eu deveria ter paciência porque eles tinham falta de memória.

**Diana:** Mas refira outros contributos para que os indivíduos experienciem fluxo, talvez está a referi-los e eu não percebi de que forma é que esta história é um contributo, pode explicar-se melhor?

**L:** É um contributo porque trazendo as pessoas para o convívio, por exemplo para medir a tensão, isso é um grande contributo dos MdM

**Diana:** Diga mais algum contributo além do referido

**L:** Já falei do teatro, dos almoços que nos dão, passeios que temos dados e temos várias promessas de ir ao museu da água e outros aqui com os MdM, dei muitos passeios com uma rapariga (pensa durante algum tempo sobre o nome dela), não me lembro do nome mas dei muitos passeios com ela e gosto muito porque ela explica tudo muito bem e tem uma coisa ela chamava-me avô porque eu fiz-lhe um verso que ela gostou muito (pensa no verso que lhe fez) e diz, “Somos idosos e somos felizes põe voz porque trata-nos com muito cuidado como se fosse-mos vossos avós.

**Diana:** Agora gostava que utilizasse o seu conhecimento em relação aos MdM, sobre tudo o que conhece dos MdM, e em relação à sua visão, o que acha que se pode fazer mais nos próximos tempos para que as pessoas possam experienciar o fluxo?

**L:** Para ser mesmo franco a Dra. Inês tinha muita vida a qual perdeu desde à um tempo para cá e não havia nada, só umas sessões de esclarecimento, mas muito pouco, não havia mais nada até que o Everton veio e deu a volta a isto tudo, o Everton deu a volta, é passeiros, é fotografos, é ginástica, é fisioterapia, é risota pegada... enfim, com ele só está parado quem quer, quem não quer não está, mas quem quer andar há espaço para tudo. São tantas as actividades que nós às vezes esquecemo-nos delas, agente não se lembra de todas.

**Diana:** Mas, além dessas actividades que referiu gostar tanto, e de tudo o que já existe hoje, acha que ainda pode haver mais, acha que podem fazer mais?

**L:** Não sei, isto é muito difícil porque é tudo muito caro, sei lá, agente não para quietos (ri), em mesmo nas férias, o que é certo é que não paramos quietos e que há sempre alguma coisa para fazer, portanto não está no limite, há sempre mais coisas, e há de haver mais mas assim de momento não me lembro se pode haver mais, não me lembro de nada. Já fazem bastante mas acho que ainda faltam mais coisas que eu não sei o que é, mas hão-de aparecer porque a minha cabeça não dá para tanto.

**Diana:** Agora para finalizar, gostaria que pensasse em três desejos que gostasse que os MdM realizassem

**L:** Os meus maiores desejos, não falando só em mim mas em todo o mundo e acho que isso já está cumprido, é que eles façam mais e que vão onde os outros não chegam, eu fiz um desenho com uma bola do mundo com esta frase numa faixa “Os médicos do mundo chegam onde os outros não chegam e nunca tinham chegado” portanto eu para a idade que tenho acho que têm feito muita coisa, muitíssima coisa, têm feito... pode haver mais para fazer mas assim de momento não sei.

**Diana:** Mas o que deseja que os MdM façam mais ou continuem a fazer? O que deseja neste momento para os MdM?

**L:** Francamente eu desejo que eles continuem com isso que é muito bom e não sei o que possam fazer mais... sei lá é tanta coisa que fazem, fazer o que mais? Quero que continuem e se puderem fazer mais alguma coisa que façam, eu tenho a certeza que podem fazer mais porque pode haver pessoas com uma cabeça melhor que a minha e lembrem-se de mais coisas e não me lembro de mais nada... também é importante haver alguém que os ajude, tipo essas casas, essas empresas ajudarem-nos como foi da visita a Santarém (Fábrica da Cerveja Cintra) a empresa ofereceu uma cesta de natal a cada um de nós. Se houver quem os ajude, os MdM podem fazer muito mais mas agente também não pode exigir porque eu já acho que chega, para mim já chega.

**Diana:** Como gostava de ver os MdM daqui a dois anos?

**L:** Eu gostava que eles fossem mais ajudados todos os anos houvesse ajuda das empresas e estas instituições ajudassem os MdM. E com o aumento que houve desde que o Everon entrou isso ganhou vida e mudou muito a minha vida porque tenho aqui muitas actividades e o Everton fez muita coisa que a Inês tinha em plano e que a Inês não conseguiu fazer mas desde já as coisas estão assim, como o Everton está a sair-se muito bem espero que ele faça cada vez melhor, mas que as pessoas ajudem se não isso não vai muito longe porque quem dá nunca dá sempre mas quem recebe precisa sempre. Alguém tem de dar sempre.

**Diana:** Quer acrescentar alguma coisa?

**L:** Quero falar da Diana, quero dizer que ela vai deixar muitas saudades e que fez muito bem o que ela veio para aqui fazer e quero desculpar alguma asneira e imagino-te grande e qualquer dia agente vê-se. Venha sempre, já sabe onde ficamos.

## **Anexo XII**

# Respostas dadas pelo Participante D

Caracterização do Questionário				Codificação de dados Qualitativos										Medidas da Qualidade da Experiência																					
Código Questionário	Dia	Hora definida para responder	Hora em que respondeu	Local	Pensamento	Tarefa Principal	Tarefa Secundária	Companhia	Motivo Para realizar a actividade	Motivo, se outro	Percepção Desafio	Percepção de Competências	Concentração	Facilidade de Concentração	Consciência do que o rodeava	Controlo da situação	Desperto – Sonolento	Alegre – Triste	Capaz – Incapaz	Amigável – Zangado	Activo – Passivo	Envolvido – Soltado	Criativo – Apático	Solto – Envergonhado	Extasiado – Aborrecido	Receptivo – Fechado	Elucidado – Confuso	Relaxado – Ansioso	Desejo de fazer outra actividade	Algo a ganhar com a actividade	Perda da noção do tempo	Satisfação	Motivos responder muito	Canal em que se encontra	
A1	3ª	10:30	11:30	2	7	3	1	3	1	0	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	1	5	5	4	1	1	5	3	3	3	5	5	5	4	
A2	3ª	11:30	11:30	2	13	3	1	3	3	0	5	5	5	5	5	3	4	5	4	1	5	5	4	1	1	5	3	1	1	5	1	5	1		
A3	3ª	13:00	12:30	1	11	10	10	6	1	0	5	5	4	4	4	4	4	5	4	1	5	5	4	3	1	5	4	4	1	5	5	5	4		
A4	3ª	15:30	16:30	3	11	11	1	4	1	0	4	4	5	1	1	1	4	5	1	1	5	5	3	3	5	5	4	5	5	3	5	3	4		
A5	3ª	18:00	18:00	1	12	10	1	1	1	0	5	5	5	4	4	4	4	5	1	1	5	5	5	4	4	5	4	4	1	4	4	5	0		
A6	3ª	20:00	20:00	1	13	5	1	5	1	0	3	4	4	4	4	4	5	5	5	1	5	5	3	1	1	5	1	4	1	5	5	5	4		
B1	4ª	10:30	12:00	2	11	3	1	3	1	0	5	5	5	2	3	4	5	5	4	1	5	5	4	1	1	5	4	4	1	5	4	5	4		
B2	4ª	13:00	18:00	1	8	8	1	4	1	0	4	4	4	3	1	3	4	5	4	1	5	5	4	1	1	5	4	4	1	4	4	5	0		
B3	4ª	15:30	16:00	2	13	8	1	3	1	0	4	4	5	4	4	5	4	5	4	1	1	4	4	1	4	5	4	4	1	5	4	5	4		
B4	4ª	17:00	17:00	3	13	1	1	4	3	0	3	4	5	4	4	3	4	5	4	1	5	4	4	5	4	1	1	4	1	5	4	5	0		
B6	4ª	22:00	22:00	1	6	5	5	6	1	0	3	4	4	3	4	4	4	5	4	1	5	5	4	1	1	5	4	4	1	4	5	5	4		
C1	5ª	10:30	11:30	1	15	10	1	1	1	0	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	5	3	4	1	4	4	4	0		
C2	5ª	13:30	16:00	1	8	4	5	6	1	0	3	4	4	4	4	3	5	5	4	1	5	5	4	1	3	5	3	4	1	4	3	5	4		
C3	5ª	16:00	17:00	2	8	3	1	3	1	0	5	5	5	4	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	4	4	1	5	5	5	4		
C4	5ª	18:00	22:00	1	13	1	1	6	3	0	4	4	5	4	3	3	4	5	5	1	5	5	4	1	1	5	3	4	3	5	4	4	4		
C5	5ª	21:00	23:00	4	15	5	2	5	1	0	3	4	5	4	4	4	5	5	5	1	5	4	4	1	1	5	4	4	1	4	4	4	4		
D1	6ª	9:00	11:00	1	4	7	1	5	1	0	3	4	4	3	5	5	5	5	4	1	5	5	4	1	2	5	2	5	1	5	3	5	4		
D2	6ª	10:30	12:30	2	11	3	1	3	1	0	5	4	5	4	4	5	4	4	4	1	5	5	4	2	1	5	3	1	2	5	5	5	4		
D3	6ª	12:00	17:00	3	14	8	1	5	1	0	4	5	5	4	5	5	5	5	4	1	1	5	4	1	1	5	4	4	1	5	4	5	1		
D4	6ª	15:30	17:00	3	15	8	1	5	1	0	5	5	5	4	5	5	5	5	5	1	5	5	4	1	1	5	3	4	1	5	4	5	8		
D5	6ª	17:00	19:00	3	15	11	8	7	3	0	4	5	5	4	4	4	5	4	5	1	5	5	4	1	4	5	4	4	2	4	4	4	1		
D6	6ª	23:00	23:00	1	7	9	1	5	1	0	4	5	5	4	4	4	4	5	5	1	5	5	4	1	1	5	4	4	1	4	4	5	1		
E1	S.	10:00	11:00	1	6	9	1	6	2	0	3	4	4	4	4	5	5	5	5	1	5	5	4	1	1	5	3	5	1	4	4	5	1		
E2	S.	13:00	13:00	4	15	6	1	5	1	0	4	4	4	4	3	4	5	5	5	1	5	1	4	1	1	5	4	4	1	4	4	4	4		
E4	S.	17:00	17:00	4	8	10	1	1	1	0	4	4	5	3	4	5	5	5	5	1	5	5	4	1	2	5	3	3	1	5	5	5	1		
E6	S.	20:00	22:00	4	11	5	1	6	1	0	4	5	5	4	3	3	4	5	5	1	5	4	4	4	2	5	3	5	5	4	5	4	4		